

Richard Gordon

Atingerea Cuantică 2.0

Noul om: Descoperire şi devenire

Cuprins

Introducere

Biografia Autorilor Dedicaţii

INTRODUCERE

Această carte este doar cerneala pe hârtie, sau un punct pe ecran. Dar te poate duce într-o captivantă călătorie, o călătorie plină de palpitaţii şi bucurii, o călătorie adânc în interiorul tău şi în viaţa ta, cu rezultate practice care te vor surprinde, la fel de surprinşi vor fi şi cercul familial sau prietenii. Te va ajuta să descoperi noi capacităţi pe care habar nu aveai că le ai, sau poate că până acum nu aveau niciun sens pentru tine deşi simţeai că ai aceste capacităţi dar nu ştiai cum să le accesezi.

Pe lângă tehnici şi exerciţii, această carte te va ajuta să înţelegi într-un mod practic ceea ce înseamnă să fii fiinţă umană, şi ce poate face ea. Făcând exerciţiile şi explorând aceste capacităţi te vei transforma într-o nouă persoană, ceea ce eu numesc „Un Nou Om" (The New Human), cineva care trăieşte şi se comportă ca un

cunoscător, mult mai expansionat, şi înţelegând la un alt nivel realitatea. Iar această carte, te va ajuta în nouă viziune despre cum fiecare dintre noi poate trăi şi supravieţui într-o lume mai bună decât cea pe care o accepţi acum pentru această planetă, şi ceea ce noi considerăm a fi natura umană. Cu aprecierea altor exploratori din istorie, aceste aptitudini sunt ceea ce noi numim Un Nou Om.

Acestea nu sunt doar idei. Sunt realităţi cu care te poţi juca şi trăi. La fel cum apare o scânteie (idee) pentru un nou sistem de operare pentru calculator, telefoane inteligente, sau tablete, setul de tehnici descrise aici îţi pot mări experienţele şi abilităţile, iar realitatea va fi surprinzătoare. La fel ca la un program de calculator, tot ceea ce vei face îţi va schimba modul de a trăi şi a munci. Şi la fel cum un program de calculator, energia este infinită şi cu o platformă extensibilă, suportând o greutate şi o mărime a aplicaţiilor foarte mare, dezvoltată de noi şi ceilalţi

practicanţi activi din comunitatea AC.

În această carte îţi voi prezenta aplicaţii construite de noi şi încercate pe noi. De altfel, îţi voi oferi cunoştinţele cât şi instrumentele cu care poţi descoperi şi forma singur alte aplicaţii. Cam la fel ca o librărie de aplicaţii sau un magazin din telefonul tău mobil (smart phones), tablete, sau laptopuri, ne aşteptam ca librăria de aplicaţii AC să se mărească exponenţial, să continuăm cu noi domenii la care noi nici nu visam.

Sperăm că oamenii de ştiinţă să conştientizeze realitatea şi efectele AC. Când oamenii de ştiinţă vor face asta, ştiinţa actuală ţi se va părea simplista şi superficială. Iar această înţelegere ar putea forma fundaţia unor noi tehnologii la care nici nu te-ai gândit, făcând ca tehnologia şi biotehnica să arate ca nişte jucării în secolele următoare.

Atingerea Cuantică 1.0 şi 2.0

Această carte este completă. Te poate învăţa un set

nou şi avansat de tehnici, pe care noi le numim Atingerea Cuantică nivelul 2, Atingerea Cuantică 2.0 sau doar simplu AC2. Poţi folosi tehnicile fără să înveţi ceea ce noi numim „baza” Atingerii Cuantice, Atingerea Cuantică Nivel 1, Atingerea Cuantică 1.0, sau doar simplu AC1.

Noi am strâns informaţii în aceste pagini pentru a fi posibil succesul tău cu tehnicile AC2, începe cu capitolul 3 unde vei găsi informaţiile esenţiale din AC1 care sunt de altfel şi fundaţia AC2.

Aplicaţiile Atingerii Cuantice 2 pot fi folosite fără a cunoaşte tehnicile AC1, dar vor fi efecte mult mai vizibile dacă vor fi combinate cu tehnicile din AC1. Deci, dacă eşti interesat de a lucra cu AC, îţi recomand să înveţi întâi tehnicile AC1, fiind o bună fundaţie pentru înţelegerea abilităţilor. Poţi învăţa AC1 din prima carte scrisă de mine, sau vizionând online video-urile de pe QuantumTouch.com sau, la cursurile on-line pe care practicienii din toată lumea le oferă pe internet.

Această carte se împarte în 4 părţi. Fiecare parte explora AC2 la un nivel mult mai ridicat faţă de capitolul anterior (cu fiecare capitol vei fi mult mai captivat, exaltat şi bucuros de informaţiile găsite). Foarte mulţi autori încep încet cu un material de introducere, pun ideile şi materialele în mijlocul cărţii şi la sfârşit încearcă să umple spaţiul rămas.

În contrast cu aceştia, noi nu avem decât material, foarte bun pentru tine. Deci, noi vom începe cu acest material valoros, şi vom continua cu altul şi mai valoros, până când te vom aduce la o stare de exaltare în final, ceea ce te va face să vezi lumea cu alţi ochi. Ştim că o să îţi placă aceste călătorii aşa cum ne-au plăcut şi nouă.

Mai departe, îţi voi explica pe scurt ce am structurat în această carte pentru tine.

De unde începem?

Partea 1 – Sistemul de operare al Noului Om, începe cu o călătorie despre cum lucrează energia.

Această carte nu este doar o carte de instrucţiuni pentru a te vindeca. Este o carte către noi înţelegeri a ceea ce este fiinţă umană, şi a ceea ce ea poate face. Vei descoperi că ceea ce prezint aici este foarte uşor de învăţat şi la fel de uşor de aplicat. Orice fiinţă umană, chiar şi copiii pot face ce am descris aici fără prea multe eforturi. Acest lucru nu ar trebui să te surprindă, odată ce aceste abilităţi sunt naturale şi se pot învăţa la fel cum am învăţat să mergem şi să vorbim, diferenţa e că, înainte nu ştiai că le ai. Deci, după ce vei învăţa să foloseşti ceea ce înveţi în AC2, viaţa ţi se va schimba, şi chiar vei putea avea rezultate foarte vizibile de la început.

Vei învăţa şi de ce numim noi „Sistem de Operare al Noului Om”. Îţi va deschide o nouă cale de a fi, a face, şi chiar a experimenta. La sfârşitul capitolului vei găsi moduri de aplicare. De altfel, poţi veni chiar tu cu noi îmbunătăţiri ale aplicaţiilor!

Deci, ce sunt aplicaţiile? Unde poţi începe să foloseşti aceste aplicaţii?

Partea a-2-a – Aplicaţiile de bază: Aceste aplicaţii sunt ceea ce tu te aştepţi să fie o carte de vindecare a corpului. Această parte a cărţii include metode de reducere a durerii, accelerarea vindecării şi lucrul cu părţi specifice din corp. Această parte este foarte interesantă pentru diversitatea de vindecare fără atingere, folosind doar intenţia, şi poate avea un rezultat foarte rapid.

Bun, dacă poţi aşa repede şi uşor să vindeci corpul fără atingere, ce altceva mai poţi face?

Partea a-3-a – Neaşteptate Abilităţi Umane. Aşteaptă-te să fii surprins. Aceste super aplicaţii sunt în topul Atingerii Cuantice. Ele vor demonstra neaşteptate abilităţi umane, ca de exemplu, tratarea mai multor persoane în acelaşi timp, vindecarea mai multor părţi ale corpului în acelaşi timp, asistarea persoanelor care nu vor să creadă, şi vindecarea care transcende timpul şi

spaţiul.

Dacă dragostea şi intenţia ta pot face lucruri extraordinare, ce altceva mai poţi face? Şi care sunt aplicaţiile?

Partea a-4-a – Noua Ştiinţă. Noul Viitor explorează ştiinţă, nouă viziune şi implicaţiile pe are le are Noul Sistem de Operare Uman. AC2 ar putea schimba această lume în foarte multe şi frumoase feluri, prin redefinirea cuvântului „a fi uman”, prin turnarea fundaţiei unei vieţi şi societăţi mai bune, şi prin deschiderea uşilor către o nouă ştiinţă şi tehnologie, mult peste ceea ce azi cei mai avansaţi lideri şi experţi visează.

Să citeşti şi să faci

Dacă doar citeşti această carte pentru ideile şi istorisirile din ea, ţi se va părea doar o poveste bine scrisă sau un capitol dintr-o revistă scient-fiction. Dar noi nu am scris această carte doar pentru a o citi. Noi am scris această carte pentru a FACE ce scrie în ea,

pentru a deveni ceva real şi în viaţa ta. Nu este o carte teoretică sau pentru antrenament. Este o carte practică. Dacă ia-i da AC2 măcar o şansă, să faci doar exerciţiile simple, şi să încerci câteva aplicaţii, e posibil să îţi placă experienţa şi e posibil chiar să fii surprins, iar după aceea, după ce te vei obişnui, vei avea acelaşi entuziasm pe care l-am experimentat şi noi. Noi nu ştim cum, dar pentru aproape toată lumea care a încercat, AC2 funcţionează uşor şi repede.

Trei autori

Această carte a fost scrisă aproape complet de vocea Atingerii Cuantice, fondatorul şi dezvoltatorul Richard Gordon, care a avut tentativa dezvoltării AC2. Vocea sa este îmbunătăţită din spatele scenei de co-autorul şi Dr. Chris Duffield (om de ştiinţă şi inventator), Dr. Vickie Wickhorst (istoria ştiinţei şi instructor Atingerea Cuantică). Împreună am pregătit o carte mai bună, pentru tine, văzută prin ochii tuturor celor care lucrează cu Atingerea Cuantică.

Mulţumiri

Acum, sunt foarte bucuros să tipăresc această carte. Nu a fost nimic altceva mai interesant că lucrul la această carte. Niciodată nu m-am gândit că pot fi atât de simple, puternice, viabile şi uşor de folosit pe oricine şi orice, plus că poate fi folosit pe oricine şi orice din oricare altă parte a lumii. Noi am format o comunitate fără precedent pe tot globul, alături oameni care ştiu şi folosesc abilităţile lor. Noi toţi împreună facem istoria.

Şi astfel, noi vă spunem bun venit în călătoria de descoperire şi redevenire.

Niciodată să nu uiţi: Noul Om eşti Tu!

CAPITOLUL 1

Să începem

Dragostea nu este doar o reacţie electrochimică în creier, sau un sentimentjne o cartejiostafa. Este reală, este energiajie care ojioti atinge şi carejioate

schimba lumea.

Richard Gordon

Autorul britanic Arthur C. Clarke propune 3 legi:

1. Când un distins om de ştiinţă spune că ceva este posibil, el este aproape sigur că e corect. Dar când crede că ceva e imposibil, probabil greşeşte foarte mult.

2. Singura modalitate de a descoperi propriile limite şi posibilităţi este de a te aventura la limita imposibilului.

3. Orice tehnologie avansată este indiscutabil construită prin magie.

Este ceva comun să ne plângem că „noi suntem doar oameni". Dar dacă parte din noi vor trece peste acele limite şi îşi vor asuma responsabilitatea de a face acel ceva real şi adevărat, nu e pentru că am lăsat în urma ceea ce credeam şi am încercat mai mult decât ştiam? În final, dacă fiecare îşi asumă a face ceva imposibil, parte din ele vor deveni reale.

Sunt aici pentru a-ţi spune că nu este nimic

fantastic sau exagerat. Aşa cum ştii, o parte majoră dintr-un colectiv este construit pe false presupuneri, care au limitat foarte mult adevărul. Această carte te va introduce şi îţi va explica câteva din abilităţile Noului Om şi te va învăţa să le foloseşti. Pe scurt, toţi (orice fiinţă umană) avem aceste abilităţi de a folosi şi schimbă materia universului.

Următoarele tehnici pe care urmează să le înveţi te vor aduce în faţa acestui lucru. Prietenul meu şi co-autorul, Chris Duffield, doctor în fizică, a remarcat, „Richard, este o nouă descoperire a posibilităţilor umane iar noi putem găsi o mulţime de moduri pentru a le folosi”. Cu cât ne gândim să experimentăm mai mult, cu atât mai multe aplicaţii se vor găsi.

Vei avea un moment de bucurie mult mai înălţător faţă de fericirea de a avea primul calculator sau smartphone, învăţând noi aptitudini probabil vor transforma tot ceea ce nu înţelegeai în posibilităţi. Dar nu îţi face griji pentru moment. Schimbările pot fi

şocante şi pot speria pe mulţi dintre noi. Oricum, aceste schimbări te vor face să te simţi mai bine, şi să te amuzi pe seama lor. Sunt făcute pentru a-ţi aduce mai mult confort, a-ţi întări încrederea, claritatea şi, multe alte posibilităţi.

Deci, care sunt aceste abilităţi de care vorbim? Mai jos voi descrie câteva dintre ele:

— Abilitatea de a accelera procesul vindecării şi reducerea rapidă sau eliminarea

durerii, fără să atingi pacientul.

— Abilitatea de a schimba vizibil postura pacientului în câteva secunde fără al atinge.

— Abilitatea de a ajuta nou-născuţii şi animalele, şi de a fi efectiv în alte asemenea situaţii unde efectul placebo sau alte influenţe psihologice nu au funcţionat.

— Abilitatea de a lucra pe organe, sisteme, glande ale corpului, repede şi cu profund, din nou, fără a atinge pacientul.

— Abilitatea de a direcţiona energia vindecătoare oriunde intenţia ta şi tu vei vrea.

— Abilitatea de a lucra pe un pacient aflat la mile distanţă.

— Abilitatea de a lucra pe mai multe probleme în acelaşi timp, chiar dacă ochiul tău nu poate cuprinde toate aceste probleme în acelaşi timp.

— Abilitatea de a lucra pe mai mulţi pacienţi odată, poate sute sau mii în acelaşi timp.

— Abilitatea de a lucra profund şi repede cu oameni care nu cred în vindecarea cu energia universală.

— Abilitatea de a demonstra uşor şi cu efect cum poţi modifica materia, iar aici teoria atingerii cuantice este încă incompletă.

— Abilitatea de a lucra spărgând limitele timpului şi spaţiului.

— Abilitatea de a te vindeca pe tine în timp ce vindeci o altă persoană.

— Abilitatea de a experimenta puterea transformatoare a iubirii.

— Abilitatea de a lucra mult mai uşor, mai repede şi cu mai multă precizie.

— Abilitatea de a împărtăşi dragoste oamenilor din jurul tău într-o formă nouă, transformatoare.

Aceste idei ţi se vor părea fantezii. Dar foarte curând, după ce vei începe să practici, începând cu cele mai simple tehnici, totul va începe să capete sens pentru tine. Cu cât practici mai mult în fiecare zi, cu atât totul va deveni mai real pentru tine, la fel cum a fost şi pentru mine şi ceilalţi care au făcut deja acest lucru.

Probabil că cel mai plăcut lucru este acela că putem deschide o uşă pentru că voi să puteţi explora. Când Columb „a descoperit" America (cam la fel cum descoperi camera de zi a unui prieten) şi, primii englezi au sosit pe acest pământ, ei au fost curioşi să descopere linia de coastă şi poate parte din insula.

Dar mai mult ca sigur nu aveau nicio idee despre

existenţa raului Mississippi, Marele Canion sau multe alte locuri care se aflau peste limita lor de cunoaştere. Similar, multe din aceste aplicaţii care le poate face Noul Om, vor face că în viitor să deschidă mai mult uşa cunoaşterii. Benjamin Franklin nu şi-a putut imagina scopul vast şi varietatea produselor electronice care au urmat propriei lui descoperiri, lumina şi curentul electric. Când te angajezi în procesul de descoperire din această carte, este foarte posibil ca şi tu să descoperi ceva nou şi să nu fie scris aici şi, ne-ar face o mare plăcere să ni te alături cu informaţiile descoperite despre potenţialul uman.

Nu-ţi fie teamă dacă eşti sceptic sau dacă te simţi că într-o poveste fantastică acum. Acest fenomen este puternic şi repetabil, este ca o provocare a ceea ce crezi că e posibil şi, a ceea ce cred mulţi alţi oameni. Dar din fericire, chiar şi scepticii şi cei cu o atitudine ostilă par să interfereze cu aceste abilităţi.

Noul Om eşti tu. Aşa cum înveţi să foloseşti

energia folosind dragostea ta, va

urma să pui întrebarea următoare: „Dacă pot face asta, ce altceva mai este posibil?” Când vei face singur alte descoperiri, vom vrea şi noi să aflăm despre ele.

Ne poţi trimite scurte istorisiri despre cum poţi învăţa să accelerezi procesul de vindecare sau să reduci durerea. Sau o istorisire mai mare despre cum ai putut să transformi viaţa mai multor oameni, la fel de uşor cum noi înţelegem fizică, chimia, biologia, medicina şi psihologia.

Întrebări despre metoda ştiinţifică

Consideră pentru moment că metodele ştiinţifice sunt bazate pe câteva asumări majore general acceptate, dar foarte rar vorbesc. (Şi noi ştim cât de periculos e să faci presupuneri!)

1. Legile fizicii universale vor exista aşa cum existăm şi noi.

2. Poţi repeta toate experimentele de câte ori vei

vrea.

3. Mintea celor care experimentează nu pot afecta experimentele. Următoarele abilitaţi care urmează să le înveţi din această carte nu vor face să cadă cea de-a 3-a regulă spusă mai sus. Iar aceste abilităţi, pe care le vei învăţa şi experimenta, vor face posibilă schimbarea realităţii exterioare cu dragostea şi intenţia ta. Sugestiile puternice nu lucrează sub legiile fizicii cunoscute de noi dar, sperăm că în curând să includă şi acest domeniu. Nu cred că vom avea vreodată teoria câmpurilor unificata fără să înţelegem impactul fizic concentrat al iubirii. Deci, să începem…

CAPITOLUL 2

Să descoperim şi să devenim

Din motiveprostesti am scos din medicina noastră energia.

<Candignoram energia, ne lipsesc99% din realitate.

Dr. James Oschman

Când mi-am propus să scriu această carte, mi-am propus să te eliberez, într-o formă liberă. Aşa cum se întâmplă în general, partea fundamentală a identităţii, cât şi posibilităţile din viaţa ta, se vor schimba şi te vor schimba şip e tine într-un mod plăcut. Unii dintre noi chiar înţeleg şi ştiu că ei pot schimba pozitiv şi dramatic viaţa oamenilor din jurul lor când folosesc dragostea lor. Când vei descoperi că poţi schimba oamenii de la distanţă, înseamnă că ai înţeles forţa cu care lucrează dragostea adevărată şi cât de mult poţi schimba realitatea. Şi apoi, te vei întreba pe tine însuţi: „Dacă pot asta, ce altceva mai e posibil? Cât de departe pot merge?"

Partea mea de descoperire

Prima mea carte, „Mâinile care vindeca”, a fost publicată în 1978. În acea perioadă am crezut că am descoperit cea mai puternică formă de vindecare doar folosind curenţii fortei-vietii, a energiei care pluteşte în

fiecare dintre noi. Dar, doar cu câteva luni inante de a trimite cartea spre tipărire, am avut prilejul să intru în grupul lui Robert (Bob) Rasmusson, care mi-a arătat că ce ştiam eu e doar începutul.

Bob, un bărbat în jurul a 60 de ani, avea o abilitate unică de a vindeca foarte rapid doar cu o atingere. A fost o surpriză pentru mine să văd cât de uşor şi rapid poate alinia oasele, chiar în faţa mea. M-am uitat când a făcut demonstraţii pe priteni de-ai mei într-o cameră plină de oameni. Doar cu o atingere, a îndreptat o scolioză cu 50% cam în 15 minute. Am fost şocat de-a binelea şi peste puterile mele de înţelegere. În decursul unei singure zile am învăţat că şi eu pot aşeza oasele la fel de uşor, ca de altfel oricine a fost în acea cameră atunci, a reuşit să facă acest lucru. După câţiva ani, am început să garantez că toţi cei care vor învăţa baza Atingerii Cuantice-cursul, vor putea aşeza oasele într-un timp în care poţi lua micul dejun, încă din prima zi de curs, altfel le dau banii plătiţi pentru curs înapoi. Şi pot

spune, că nimeni până acum, nu a venit să-mi spună că nu a putut să facă acest lucru şi să îmi ceară banii înapoi.

Am devenit pritenul şi vecinul lui Bob. În timp, m-a pus să-l înlocuiesc. Am învăţat şi dezvoltat metodele lui, astfel, în 1999 am publicat cartea „Atingerea Cuantică: Puterea de a Vindeca”. Care este valabilă la ora actuală în 17 limbi.

„Viaţa şochează” este ceea ce numesc experienţă, şi nu se afla în stilul meu de viaţă pentru că cred că orice este posibil. M-am văzut şi pe mine de multe ori negând ceea ce tocmai se întâmplă în faţa ochilor mei, pentru că observaţiile mele erau undeva adânc înrădăcinate, şi care îmi spuneau în ce să cred sau în ce să nu cred. Aş

fii putut eventual accepta aceste observaţii, încercând să cred că e posibil, şi astfel să cresc. Am avut aşa multe surprize şocante dar luminatoare în toţi

aceşti ani, că sunt prea multe să le număr sau să le mai ţin contul.

Una dintre primele mele surprize cu Atingerea Cuantică a venit imediat după ce am capturat un iepure speriat la mine în casă. După ce l-am prins, mi-am pus mâinile pe el, moment în care a început să tremure. După ce am folosit tehnica Atingeri Cuantice pentru câteva minute, iepurele a început să se întindă ca şi când ar fi stat la plajă.

L-a puţin timp după aceea, am fost iar surprins când, mi-am vizitat o prietenă. Motanul ei Julius, era letargic de câteva săptămâni, iar veterinarul nu înţelegea ce se întâmplă cu el. După vreo 10-12 minute de terapie Atingerea Cuantică, motănelul a sărit dintr-o dată în sus, s-a întins şi a zbughit-o prin casă la joacă. M-ai apoi am luat o jucărie şi am început să mă joc cu el. Toată lumea a fost surprinsă că Julius era aşa vesel şi ţopăia prin casă după jucărie fiind mult mai vioai şi decât celelalte pisici din casă.

La câteva săptămâni după aceea, am făcut o demonstraţie a tehnicii AC asupra unei doamne în vârstă cu o severă osteoporoza, care o chinuia de foarte mult timp. După 75 de minute, ea putea să stea dreapta şi să fie mai înaltă decât înainte cu câţiva inchi. Când faţa ei a intrat în cameră şi şi-a văzut mama stând dreaptă în faţa ei, a izbucnit în lacrimi. Am auzit atunci o voce în capul meu care spunea „Asta nu s-a întâmplat”. A fost nevoie de multă voinţă pentru a revedea ce s-a întâmplat şi a înţelege că trebuie să trec peste partea de negare a ceea ce tocmai se întâmplase.

În ultimi 30 de ani am fost convins că metodele de vindecare pe care le predau chiar funcţionează, şi nu sunt doar mecanismul psihologic sau efectele unui placebo. Când ceea ce fac funcţionează în 90% din cazuri, fără a fi nevoie de sugestie, şi efectele se văd chiar şi pe nou-născuţi, animale sau oameni sub anestezie, îmi asum convingerea că nu este vorba despre autosugestie. Înainte, nici nu credeam că e posibil să fie

nevoie de a crede în această metodă sau să folosesc sugestia. Scepticii nu sunt imuni la a primi energia vindecătoare şi chiar pot folosi această terapie. Dacă nu cred în aceste tehnici, nu înseamnă că ele nu funcţionează.

Am testat AC cu cei din echipa de bachet de la Universitatea Santa Cruz din California. După câteva sute de sesiuni, fiecare a câte 10 minute, am văzut că eficacitatea AC este de 50% pentru reducerea durerii. Notiţele de la toate sesiunile, analizele, graficele şi raporturile cu o scrisoare scrisă de antrenorul echipei, sunt acum valabile pe site-ul AC (caută-ţi: Quantum-Touch basketball).

Dr. Adara Walton, doctor în fizică, şi-a publicat recent lucrarea de dizertaţie bazată pe aplicaţiile Atingerii Cuantice. Ea are acum aceasi viteza şi calitate a rezultatelor probate pe oamenii cu probleme cronice musculo-scheletale, la fel cum am văzut la majoritatea jucătorilor de baschet. Ea a făcut experimentele sale sub

îndrumarea unui superior în fizică. Toţi subiecţii aveau ochii închişi şi ascultau muzica. Fiecare subiect a primit aceeaşi atingere vindecătoare. Jumătate din grup a primit ceea ce noi numim efectul placebo, în timp ce Adara îi atingea pe subiecţi ea citea dintr-un manual de tehnică. Cealaltă jumătate de grup a primit aceasi atingere vindecătoare, dar aici Adara s-a concentrat pe respiraţie şi vindecarea lor, folosind

tehnicile învăţate din AC. Rezultatele ei sunt ca o oglindă a ceea ce am făcut la UCSC. Grupul care a primit energia placebo nu a observat nicio schimbare, ei au rămas cu aceleaşi dureri de dinaintea sesiunii. (căutaţi: Quantum-Touch Adara study).

Rezultatele pe care le poţi avea doar după învăţarea bazei AC pot fi surprinzătoare, diferite şi remarcabile. Poţi citi foarte multe istorisiri scrise de studenţi sau practicanţi în forumul QuantumTouch.com. Câte o dată chiar îmi aduc camera la cabinet şi rezolv

diferite cazuri împreună cu studenţii mei. În aceste video-uri puteţi observa câteva dintre rezultatele impresionante. (căutaţi pe youtobe: QuantumTouch channel)

— O doamnă care a spus că are artrită reumatoida severă, şi care trebuia să îşi piardă vederea oarbă şi chiar într-un cărucior în următorii câţiva ani. Ea încă mai merge cu căţelul ei mile întregi pe propriile picioare (căutaţi pe youtobe: Quantum-Touch healing rheumatoid arthritis).

— O doamnă cu dureri îngrozitoare şi cu deformarea fasciitei plantare şi care aproape avea nevoie de cărucior. Ea şi-a revenit foarte repede cu AC (căutaţi pe youtobe: Quantum-Touch healing plantar fasciitis).

— Doctorii insistă să amputeze un picior, şi apoi un genunchi, laba piciorului măcar. Dar operaţia nu a mai fost necesară (căutaţi pe youtobe: Quantum – Touch saving a leg twice).

— Un picior rupt forţează o femeie să meargă cu el foarte mult în exterior. A

stat în camera de aşteptare şi a folosit tehnicile AC, piciorul a revenit la poziţia normală (căutaţi pe youtobe: Quantum-Touch healing a broken leg).

— 99% din cai adorm când primesc o sesiune de terapie AC (căutaţi pe youtobe: Quantum-Touch horses).

— O doamnă cu o deformaţie din naştere s-a vindecat din prima zi de curs AC (căutaţi pe youtobe: Quantum-Touch healing birth deformity)

— O sciatică severă cu dureri atroce (căutaţi pe youtobe: Quantum-Touch chronic sciatică).

— Ajutorul dat unui nou-născut cu probleme la cap, cu instructorul AC2 Kim Luchau (CĂutaţi pe youtobe: Quantum-Touch newborns with misshapen heads).

— Ajutorul dat unor nou-născuţi cu probleme respiratorii în câteva minute cu instructorul AC2 Kim

Luchau (căutaţi pe youtobe: Quantum-Touch newborns breathing problems).

— O fiică care şi-a strivit aproape complet mana în uşă şi care s-a vindecat complet în câteva minute (căutaţi pe youtobe: Quantum-Touch healing a hand).

— Un şold într-o formă ciudată vindecat în câteva minute (căutaţi pe youtobe:

Quantum-Touch healing schoulder injury).

— Un doctor îi spune unei fiice ca mama ei va muri în curând. Dar după o sesiune de AC a început să se simtă mai bine şi încă trăieşte (căutaţi pe youtobe: Quantum-Touch when the doctor says).

— Un doctor care se pronunţă asupra unui ulcer grav. Curând după, nu mai e niciun ulcer (căutaţi pe youtobe: Quantum-Touch ulcers).

— De la o alterată şi inflamată încheietura a piciorului la dansul cu orele fără probleme (căutaţi pe youtobe: Quantum-Touch broken toe no problemo).

— Ajutor în parkinson (căutaţi pe youtobe:

Auantum-Touch helping Parkinsons)

— Mamă care nu mai are nevoie de analgezice în durerile pe care le are în luptă

cu cancerul (căutaţi pe youtobe: Quantum-Touch cancer pain relief).

Aceste poveşti nu sunt alese special. Când sunt într-o cameră cu un grup AC care a făcut deja cursurile şi care deja foloseşte tehnicile de ceva timp, povestesc astfel de istorioare fiind ceva normal.

Pentru foarte mulţi dintre oameni, aceste aplicaţii le oferă mult succes. Dar am început să cred, că oricât de bine aşi face această muncă, trebuie să existe mai mult…ceva ce va urma. Şi mă întreb ce ar putea fi. Am crezut că a practica AC

pentru peşte 30 de ani, este tot, dar tot timpul mă întreb: Cat de departe putem merge? Ce altceva mai e posibil? Îmi doresc ca următoarea descoperire să fie cu adevărat remarcabilă şi nu doar o continuare la ceea ce

am făcut.

O descoperire majoră în 2009

După ce am cinat cu câţiva prieteni, m-au întrebat dacă pot să le fac o demonstraţie, cât de uşor poate AC să ajusteze şoldurile doar cu o atingere uşoară. Prietenul meu Brian a zis: „Pot să vă asigur că poate face asta chiar fără să vă atingă”. M-a surprins, pentru că nu am mai încercat asta niciodată. Am fost mult mai surprins să descopăr că cumva, eu ştiu să fac acest lucru! În doar câteva secunde am aliniat şoldurile perfect, fără să ating pe nimeni. Asta a fost o revelaţie mare pentru mine! Şi am simţit că trebuie să o testez pe mai mulţi.

Am fost atât de entuziasmat încât am probat tehnica de câteva mii de ori doar intro lună. Am practicat pe mai mulţi oameni în fiecare zi, în cafenele, în magazine, la petreceri şi oriunde mi-am mai dorit. Şi am rămas de fiecare dată surprins că funcţionează! A funcţionat tot timpul pentru că mi-am pus toată atenţia în ceea ce făceam.

Pentru mai multe motive, testul meu favorit a fost să ajustez şoldurile şi osul occipital. Sunt foarte uşor de măsurat în câteva secunde, odată ce ştii cum. E nevoie de un mic ghidaj şi un pic de practică pentru a face aceasta ajustare uşor. Şoldurile şi occipitalul nu se auto-corecteaza pentru a fi la nivel, mai ales dacă persoana sta în picioare. Este general acceptat că este nevoie de forţă, în timp ce pacientul sta în poziţia culcat, poţi ajusta şi alinia oasele.

În toate cazurile, nu am depus niciun efort pentru a convinge oamenii că ceea ce fac chiar merge. Fraza cea mai des folosită este: „Hai să vedem dacă pot ajusta linia şoldurilor!", sau „Lasă-mă să încerc să îţi ajustez linia şoldurilor fără să te ating!", şi foarte rar, „Asta merge şi nu e nevoie să accepţi sau să crezi în ea!".

Observaţiile mele:

— Am fost capabil să fac aceasta ajustare aproape 100% din cazuri

— Cu scepticii am lucrat şi, nu a avut nicio treabă

ce credeau ei, energia a lucrat

— Când am demonstrat unui grup de fizicieni sau chiropracticieni, modul lor de a gândi nu m-a afectat şi nu a afectat nici abilitatea mea de a vindeca, lăsându-i impresionaţi.

— Alţi profesionişti în sănătate au validat măsurătorile mele în nenumărate ocazii

— Dacă îmi focusez atenţia doar pe partea din faţă a şoldurilor, doar acea parte se va ajusta şi trebuie lucrat şi pe partea din spate a şoldurilor. A mers numai dacă mi-am folosit toată atenţia.

— Aceste ajustări ale şoldurilor merg doar pentru câteva zile, că mai apoi să fii nevoit să lucrezi iar pe ele. (Asta era până să îl cunosc pe Don McCann, fondatorul Terapiei Energetice Structurale (Structural Energetic Therapy), care mi-a arătat cum pot folosi munca mea pentru a alinia şoldurile definitivdespre asta în capitolul 19).

Scurtele povestiri sunt despre cum, dintr-o dată, într-o sesiune de terapie, pot vindeca de trei sau cinci ori mai repede fără a atinge aceste persoane. Această nouă abilitate îmi dă libertate în a vindeca mult mai uşor faţă de tot ce am experimentat până acum, şi de care nici nu mi-am imaginat că vor fi posibile. Experimentând, am găsit această posibilă aplicaţie şi este extraordinară. Orice am putut face cu informaţiile de bază AC, acum pot face acelaşi lucru fără atingere, cu o mai mare viteză şi mai mare precizie.

A fost extraordinar atunci când s-a întâmplat că, împreună cu co-autorul Chris Duffield, să recunoaştem că am descoperit un nou sistem de operare uman. Să întâmplat să fie un nou mod de a înţelege fiinţă umană şi ce putem face pentru întreaga lume, fiind peste limitele înţelegerii noastre. Am înţeles modalitatea de a explica ce înseamnă să fii uman. Noul Om.

Este general înţeles atât ştiinţific cât şi în societate ca oamenii sunt afectaţi de tot ceea ce se întâmplă în

lume şi consecinţele lor. Scepticii ni se alătură doar pentru a se amuza de idea că ceea ce facem nu poate afecta procesul zilnic al omului în lume. Ei numesc asta „gândire magică”, şi imediat concediază pe oricine este destul de naiv să creadă asta.

Oricum ar fi, când învăţăm tehnicile AC, şi în special cele fără atingere, provoacă modul nostru arogant şi materialist pe care îl avem asupra lumii. Are dragostea noastră vreun impact în realitatea exterioară? Acum noi ştim că surprinzătorul răspuns este**:„DA!"**

A fost o surpriză pentru mine ce am descoperit, dar mi-am dat seama şi că era doar începutul.

O altă reuşită

Pe 19 mai 2011, am fost unul dintre cei care au vorbit la o întrunire a Smart Life Forum (Să trăim inteligent), din San Francisco. Era un grup interesat de vindecarea şi prelungirea vieţii. După ce Chris m-a introdus, am descoperit că vorbeam cu un grup de aproape 100 de persoane. Am vorbit despre AC şi cum

am început să lucrez cu ea, incluzând şi la ce lucrăm, vindecarea fără atingere. Ca de obicei, am vorbit despre ce anume puteam face, şi despre cum am provocat anumite legi din fizica, chimie, biologie sau orice altceva.

În final, era timpul pentru o demonstraţie. Am început prin a ajusta pe rând şoldurile mai multor persoane, fără atingere, pentru satisfacţia celor prezenţi.

După aceea m-am simţit în stare să fac un experiment. „Acum, aş dori să ajustez simultan şoldurile celor interesaţi. Dacă vreţi să participaţi ridicaţi-vă în picioare.” Aproape toată lumea s-a ridicat. „Super!"

Înainte de a începe, am măsurat rapid şoldurile a 7 sau 8 persoane din faţa mea. Toţi aveau nevoie de diferite forme de ajustare. Atunci, am închis ochii pentru 20 de secunde, pentru a lucra pe întregul grup. Participanţii au început să şuşotească foarte entuziasmaţi. După şedinţă, mai mulţi participanţi,

incluzând chiar şi persoanele care au fost în spatele sălii, au venit la mine să-mi spună că într-adevăr, postura lor s-a schimbat, sau că au simţit diferite senzaţii de energie vindecătoare în alte locuri în acea scurtă sesiune.

Aceasta a fost prima oară când am folosit tehnică pe un grup aşa mare, în acelaşi timp. Chiar dacă mă gândeam că poate nu va merge, am fost şocat când am văzut că a mers. Acum cred, ca oricine cu antrenamentul AC poate face acelaşi lucru. Câţiva dintre instructorii avansaţi AC fac la ora actuală aceeaşi demonstraţie în faţa publicului. Am pus tot ce ţine de tehnică în capitolul 16 şi poţi încerca mai apoi şi singur.

La o petrecere în Santa Monica

După un timp, mi s-a părut extrem de uşor să văd rezultatele pe diferite probleme. În iulie 2011, m-am decis să fac un video despre munca mea cu diferite tehnici pe mai multe persoane, astfel am ales locaţia Santa Monica Strada a 3 a Promenadă. O să fie interesant, aşa că, m-am gândit că o groază de oameni or

să fie interesaţi să încerce

AC.

Am oprit o groază de oameni, întrebându-i dacă îi doare ceva, şi dacă aveau vreo problemă, îi întrebăm dacă pot să lucrez la ea. M-am gândit că pe cei care vor dori, voi lucrea la problemele lor pentru 1-3 minute cu AC, fără a-i atinge. Unii dintre ei aveau dureri cronice, iar alţii sufereau de diferite boli sau răni. Am observat o reducere spectaculoasă la toţi.

Toţi apar în acel video. Singurele persoane care nu apar în filmuleţe sunt cei care nu au vrut să participe la o sesiune de vindecare sau cei care nu au vrut să fie filmaţi. (caută-ţi pe youtobe: Quantum-Touch DR. Oz and my world).

Bine ai venit în lumea mea! AC funcţionează aşa de bine şi constant că nu mai sunt surprins că face minuni. Foarte rar, sunt surprins de acele ocazii rare când chiar „nu funcţionează”.

Conferinţa

În 2010 am fost la o conferinţă în Tucson cu prietenul meu şi co-autorul Chris Duffield. Conferinţa era plină de oameni de ştiinţă şi filosofi care erau în general interesaţi de funcţionarea creierului şi misterele conştiinţei. M-am gândit că erau o

groază de oameni acolo care ar putea fi interesaţi de munca mea şi la rândul meu vroiam să-i întâlnesc.

În acea după-amiază, am afişat un poster făcut împreună cu Chris. Pe el am scris:„Conştiinţa afectează materia: Demonstraţie gratuită”.

Un om de ştiinţă sceptic s-a apropiat de mine cu braţele ridicate spunând:„OK, ia să văd ce ai?"

Am spus, „Voi încerca să-ţi îndrept postura fără să te ating şi, te voi măsura înainte şi după sesiune ca să vezi dacă a mers”. A pufăit, „Este imposibil”

Am zâmbit, „Super! Mă aşteptam să spui asta. Ca să ţi se pară şi mai dificil pentru mine poţi sta la orice distanţă de mine. Dar uită-te întâi la şoldurile tale!"

L-am măsurat şi i-am spus că are o poziţie pe care nu am mai întâlnit-o până acum. S-a uitat şi el la propriile şolduri. Am stat la o distanţă faţă de el de 3 sau 4 feet, mi-am concentrat energia pentru cam 10 secunde, apoi l-am măsurat din nou.

„Cum vine asta? Eşti perfect drept acum!” i-am spus.

El s-a gândit o clipă şi apoi a spus:„Bineanteles! Ai folosit psihologia inversă pe mine!"

Am zâmbit „Asta este o ipoteză interesantă. Te consideri un om de ştiinţă empiric sau doar un om de ştiinţă cu cunoştinţe de bază?"

„Bineînţeles că mă consider un om de ştiinţă empiric!” a spus mândru. Am spus „Super! Atunci de ce nu îţi testezi propria ipoteza în timp ce mă priveşti cum fac asta de încă cinci-zece ori şi să vezi dacă folosesc psihologia inversă!"

S-a gândit un pic în linişte şi apoi a zis;„Hei, dacă încep să cred asta, asta o să se întâmple, deci tot ce ştiu

despre ştiinţă o să cadă peste mine ca o casă din cărţi de joc!"

I-am răspuns, „Deci, ca om de ştiinţă empiric, nu vrei să laşi cărţile să cadă dacă asta vor ele?” S-a oprit, s-a gândit un pic şi apoi a zis: „Nu azi!” şi s-a îndepărtat uşor.

Când înveţi şi practici tehnicile din această carte, când vei începe să demonstrezi că, conştiinţa afectează realitatea, majoritatea oamenilor vor trece într-o postură ostilă şi defensivă. Nu-ţi fie frică să încerci asta pe sceptici. Doar realizează că reacţia lor nu este din cauza ta, doar ca mulţi dintre ei şi-au impus nişte limite referitor la ce să creadă. Ei cred cu uşurinţă că atitudinea lor va bloca puterea de sugestie (Ceea ce sună ca ceva magic!). Dar ei nu au niciun indiciu despre cum să blocheze energia, şi nici nu o pot bloca. Asta îmi aduce aminte de un om care îşi ţine umbrela deschisă când plouă, fiind sigur că nu se va uda, şi nu realizează că de fapt el este în apă până la gât.

Deci, când vei învăţa să foloseşti aceste abilităţi, viaţa ta se va schimba, în bine. Se va schimba în sensul bun, ceea ce îţi va aduce mai multă libertate şi noi posibilităţi. Aşa cum s-a întâmplat la mine, experienţele pe care le vei avea te vor şoca, te vor provoca să schimbi ceea ce crezi şi să-ţi deschizi inima. Iar lumea va deveni pentru tine un loc mult mai interesant.

CAPITOLUL 3 Rezonanţă, Forţa Vieţii şi Atingerea Cuantică

jî/Cagandesc la această energie şi la cum să folosesc energia pentru a vindeca. V°aji cea mai maregranita din medicină pentru următoarele decade

Dr. Mehmet Oz

Totul începe cu iubire

În munca de vindecare este vorba numai de iubire, iar pacienţii învaţa cum să lucreze cu vibraţia iubirii. Pentru a fi mai clar, când spun „iubire”, nu mă refer la înţelesul tradiţional al cuvântului, nu e vorba de acea

iubire dintre o mamă şi copilul ei, nici de cea dintre un soţ şi o soţie, nici despre iubirea dintre animale. Vă vorbesc despre acea iubire de baza-acea formă de iubire care este fără pată şi intrinsecă.

V-aţi uitat vreodată cum se joacă copiii? Ei arata de parcă tot timpul ar spune „Uită-te la mine!". Deci, orice formă de cultură ai avut când ai fost copil, orice limbă ai vorbi, dacă doar te-ai uita la acei copii, el sau ea se vor simţii iubiţi. Doar pentru simplul fapt că îi oferi atenţia ta, automat experimentezi un transfer de iubire. Numesc asta, dragoste nonculturala sau nonasociata pentru că nu are a face cu cine eşti, ce rasă, ce religie, politică sau orice alt ceva în care crezi. Atingerea Cuantică este despre un nou început, care scoate esenţa din tine.

Mai numesc această iubire, iubire necondiţionată pentru că, cred că asta este natura şi esenţa ta, o fabrică a acestei iubiri. Această iubire este esenţa naturii tale şi trece prin mâinile tale.

Fundamentul tău, inconştient şi, cel mai important în această energie este iubirea ta. Nu e nevoie să munceşti pentru a o avea, este ceea ce eşti. La fel cum nicio piatră nu trebuie să încerce să fie mai piatra de cât este sau, apa care nu trebuie să încerce să fie mai udă decât este, nici noi nu trebuie să ne chinuim să avem mai multă esenţă a acestei iubiri. Noi putem oricum, să căutăm şi să descoperim cât de multă iubire există.

Baza tehnicilor Atingerii Cuantice

Înainte de a învăţa tehnicile AC2 din această carte, vei avea nevoie de puţină experienţa prin folosirea tehnicilor din AC1. Pentru asta a fost făcut acest capitol. Cititnd acest capitol şi exersând câteva din tehnicile AC1, te va ajuta să treci cu succes exerciţiile AC2.

Înainte de a începe, vă încurajez să aflaţi mai multe despre bazele AC, pentru a putea învăţa mai multe tehnici AC1, pentru a te ajuta să înţelegi mai bine AC2. AC1 şi AC2 sunt complementare şi merg cel mai

bine combinate. Sunt 3 moduri pentru a învăţa AC1; din cartea mea, Atingerea Cuantică: Puterea de a vindeca; la cursurile online de pe QuantumTouch.com sau cu unul din instructorii de AC1 din zona ta.

Energia-Forta Vieţii, Rezonanţă, antrenamentul şi inteligenta corpului

În AC1 şi AC2 învăţăm să amplificăm şi să ne concentrăm pe energia-forta vieţii. Acest cuvânt ezoteric al energiei este foarte comun şi numit Chi, Ka sau Prana în China, Japonia şi India. În aceste culturi este considerat a fi un cuvânt de bază în vieţile lor. Ştiinţa clasică a ignorat, în general, că e posibil să existe aşa ceva. Asta este irelevant aici, pentru că noi practicăm tehnicile AC, simţim energia şi putem vedea rezultatele vindecărilor.

A lucra cu energia prin tehnicile AC înseamnă să înveţi cum să respiri şi anumite tehnici corporale. Modelul nostru de lucru este de a mări vibraţia energiei la acel nivel ca şi cel al practicienilor, care se potriveşte

ca vibraţie cu nivelul energetic al receptorului.

O dată ce practicantul reuşeşte să menţină un nivel ridicat al energiei, el îşi aşează mâinile pe părţile afectate ale receptorului pentru a-l vindeca. Cu timpul, energia receptorului să ridică şi se potriveşte cu nivelul energetic al practicantului, iar în cele mai multe cazuri, simptomele şi durerile sunt eliminate.

În modelul nostru de lucru, acest lucru este adevărat, nu este un efect placebo, este vorba de rezonanţă şi folosirea ei. Când totul vibrează la diferite frecvente, apare o tendinţă în a te potrivi cu acestea. Se poate vedea un astfel de fenomen la criket, penduluri, oscilatorul electric şi, chiar la menstruaţia femeilor.

Ne place să numim „vindecat" acea persoană care a fost bolnavă şi se simte mai bine şi o „vindecare extraordinară" acelora care au fost bolnavi şi s-au vindecat foarte repede. Noi spunem că un practicant nu este chiar un vindecător, el doar menţine o frecvenţă/informaţie mai ridicată pentru că alte persoane

să se poată folosi de ea pentru a se vindeca. De aceea spunem că vindecarea este făcută de fapt de pacient, de unul singur.

Dezvoltarea abilitaţilor corporale

Majoritatea persoanelor care folosesc aceste exerciţii le găsesc extrem de uşoare şi doar câţiva considera că sunt dificile. Nu te îngrijora dacă nu o să îţi iasă totul de la început. Doar practică până când vei reuşi să ai aceste abilităţi, chiar dacă tu crezi că tot ce faci e un eşec total.

Exerciţiul 1: Simte-ţi degetul

1. Ţine un deget de la o mână ridicat şi uită-te la el cam 2 minute. În acelaşi timp încearcă să simţi cât mai multe senzaţii.

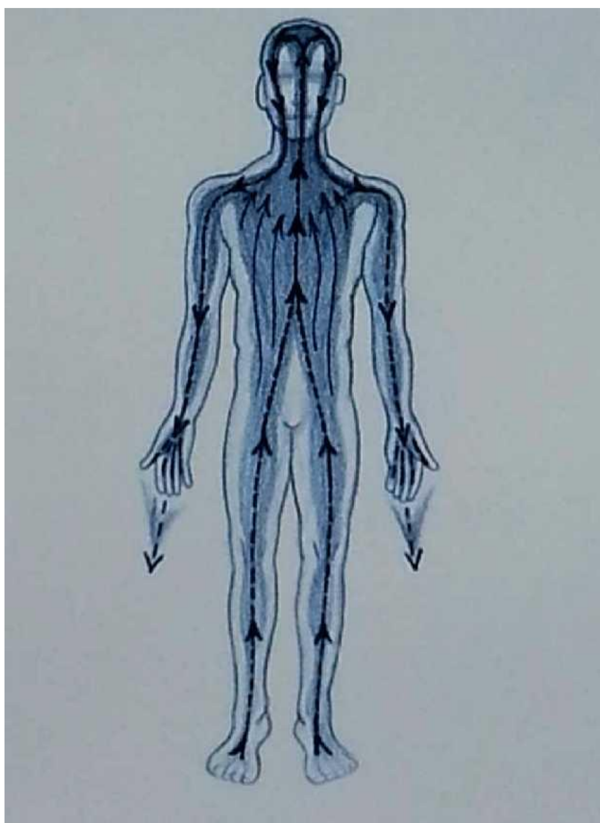
2. Simte cum pielea înconjoară degetul tău. Foloseşte-ţi imaginaţia pentru a simţi cum este unghia ta lipită de deget. Cheia acestui exerciţiu este să te concentrezi complet.

Orice ai simţi este bine. Chiar dacă nu simţi nimic, faptul că faci efortul de a simţi folosindu-ţi atenţia în degetul tău este o abilitate care te va ajuta, pentru că energia-forta vieţii este oricum acolo.

Exerciţiul 2: Simte-ţi corpul

Periaza-ţi fiecare parte a corpului, cu atingeri uşoare, începând din farful degetelor de la picioare până în vârful capului şi apoi pe mâini pe exterior şi apoi pe interiorul lor. Pentru a învăţa cum să faci asta, poţi începe prin a încerca să-ţi simţi picioarele.

Periaza-ţi uşor picioarele pentru o secundă, sau dacă ai un prieten, pune-l pe el să o facă. După ce senzaţia atingerii a trecut, vezi dacă poţi recrea aceea senzaţie simţită la atingere.



Perierea corpului

După aceea, repetă mişcarea pe tot piciorul. După ce ai periat pe segmente picioarele (de la talpa la genunchi şi apoi de la genunchi până la şold) încearcă să recreezi senzaţia în mintea ta. În acest fel poţi muta senzaţia perierilor pe întregul trup până la cap şi apoi pe braţe. Acest exerciţiu te va ajuta să înveţi cu să muţi energia prin corp doar prin intenţie.

Noi nu ne-am propus în această carte să te facem să devii un profesionist făcând asta. Dar ai nevoie de ceva exerciţiu în a înţelege senzaţiile din corpul tău şi modul în care corpul tău simte când faci asta. Când vei face aceste exerciţii ar trebui să simţi plăcere. Nu încerca să fii perfect. Dacă ai probleme în a face aceste exerciţii, dă-i voie minţii tale să se mişte uşor cu intenţie asupra diferitelor părţi ale corpului tău.

Anumite persoane nu au şi nu reuşesc să aibă abilitatea de a-şi simţi corpul, dar asta nu-i împiedică să aibă succes în a aduce altora această satisfacţie.

Exerciţiul 3: Respiraţia

Respiraţia conştientă amplifica forţa energiei vitale. Când foloseşti AC, vei respira mult mai profund decât normal. Un exerciţiu simplu de respiraţie este 4x4. E un exerciţiu de început foarte bun. În 4 secunde inspiri iar în celelalte 4 expiri. Continuă să respiri adânc în orice sesiune de vindecare pe care o vei avea.

Oricum, nu respira chiar atât de mult încât să te simţi ameţit sau până vezi luminiţe în faţa ochilor. Acum, încearcă să faci acest exerciţiu pentru câteva minute.

Respiraţia conştientă te va ajuta să menţii nivelul energiei cât mai înalt, foarte rar va trebui să o iei mai uşor, pentru a te potrivi la vibraţia persoanei pe care lucrezi. Persoanele care folosesc această respiraţie spun că este foarte simplă şi nu rămâi lipsit de energie după o sesiune de vindecare.

Să punem totul împreună

Practică senzaţia perierii corpului la fel ca în imagine. Simte senzaţia corpului din talpă şi până în vârful capului în timp ce inspiri aer şi numeri în acelaşi timp până la 4, că mai apoi să laşi senzaţia să treacă din cap către mâini până în vârful degetelor în timp ce expiri şi numeri până la 4.

Mâinile tale ar trebui să se încălzească sau să te furmice. Asta e bine!

Într-o sesiune de vindecare, vei face acest

exerciţiu cât timp vei avea mâinile pe pacient, în general pe zona dureroasă, bolnavă sau afectată. Energia vindecătoare, amplificată de respiraţie, urmată de senzaţiile perierilor pe tot corpul.

Aşa mutăm noi energia spre mâini şi funcţionează aceste tehnici din AC!. Iar noi vom pune aceste simple senzaţii şi respiraţii ca fiind abilitaţi care merg împreună şi în capitolul următor, unde totul începe să fie şi mai surprinzător.

Adu-ţi aminte să foloseşti respiraţia împreună cu senzaţia de periere pe corp. Asta este cheia atât pentru AC1 cât şi pentru AC2.

Energia nu este amplificată doar de respiraţie, dar şi de dragostea pe care o simţi. Deci, fă tot posibilul să simţi dragoste, mulţumire, veselie sau orice altă emoţie pozitivă.

În capitolul următor, noi am dezvoltat tehnici noi AC2 în care îţi vom arăta un nou mod de a mişca energia. Dar pentru moment ar fi bine să practici

trezirea întregului tău corp cu forţa energiei vitale.

Când ai sesiuni de vindecare, este vital să crezi în proces. Simptomele temporare ca durerile sau senzaţiile de arsură sunt lucruri care pot apărea într-o sesiune de vindecare AC. Toate sunt parte din procesul de vindecare şi sunt foarte rare. Forţa energiei vitale poate accelera vindecarea, şi lucrează fără tehnici complexe şi care sunt peste măsura ta de înţelegere.

Energia urmează în mod natural şi inteligent corpul pentru a-l aduce în starea de vindecare. Câte o dată se întâmplă că durerea să se mute într-un alt loc. Poţi să „prinzi" durerea doar mutându-ţi mâinile pentru un scurt timp în acea locaţie.

Practică ceea ce tocmai ai citit în acest capitol pentru cel puţin 30 de minute. După aceea, mi te poţi alătura în capitolul 4 unde te voi învăţa noi modalităţi de a folosi energia şi tehnicile AC2.

CAPITOLUL 4 Să încălzim inima

O *inimă care vindecă este o inimă*

Richard Gordon

Vindecări spontane

Oamenii au avut abilitatea de a se vindeca încă din naştere. Unii chiar au avut momente spontane în care se petrecea miracolul, momente care sunt peste puterea noastră de înţelegere şi în afara oricăror explicaţii. Explicaţii pe care în ziua de azi nu le putem găsi nici în ştiinţă sau tehnologie. Pentru majoritatea oamenilor, astfel de momente, când ei se pot vindeca sunt ca o rază de soare în viaţa lor şi experienţa unei mari surprize când asta se întâmplă, din care mai târziu nu îşi mai amintesc aproape nimic.

Un foarte mic număr de indivizi din toate societăţile îşi dezvoltă abilitatea de a vindeca din timpul când erau numai copii sau poate un pic mai târziu. Pentru ei, aceste momente de vindecare sunt la fel ca orice alt lucru care se întâmplă în fiecare zi. Dar astfel

de terapeuţi înzestraţi de la natură sunt foarte rari şi nu vom auzi decât de unii dintre ei. Câţiva din ei nu cred ce aud iar alţii continua să-şi expună abilităţile pe care le au pentru a vindeca. Iar cei mai naturali terapeuţi îi găsim foarte greu sau este aproape imposibil să învăţăm sau să explicăm abilităţile lor.

Sunt multe poveşti despre vindecări miraculoase şi despre talentul vindecătorilor, aproape în orice cultură. Fizicienii, oamenii de ştiinţă şi oficialii de altfel, ignora ideea ca fiind irelevanta, neagă spunând că nu e posibil, lupta spunând că sunt neortodoxe şi neprofitabile sau se scarpină în cap şi se întreabă ce tocmai s-a întâmplat. În viaţă normală, vindecarea spontană nu se întâmplă de fiecare dată, dar se întâmplă. Cum şi de ce se întâmplă? Dacă am ştii, poate am fi ajutat să se întâmple mai des pentru mai multe persoane.

Cu AC2 este posibil să fi găsit esenţa vindecărilor miraculoase. Cu AC2 noi avem acum un nou mod de a învăţa abilităţile vindecării, e mai directă, mult mai

puternică şi mai eficientă, oricând şi oriunde vrem să o avem. Cu AC2 noi schimbăm vindecarea într-o vindecare spontană rară printr-un set practic de exerciţii pe care le putem folosi zilnic. Aceste exerciţii sunt simple şi uşoare aproape pentru oricine vrea să le înveţe. Şi aproape oricine poate începe să le folosească foarte repede şi cu rezultate pe care mulţi oameni le cred imposibile. Cu un pic de exerciţiu, AC2 va schimba multe. Veţi fi surprinşi când vindecările se vor întâmpla, iar noi vom fi surprinşi când nu s-ar întâmpla.

Secretul pentru accesarea acestor abilităţi umane sta în ceva atât de vizibil, ceva care este tot timpul împreună cu noi. Aceste extraordinare abilităţi trebuiesc numai recunoscute şi trezite la viaţă. Odată ce aproape toţi fizicienii şi oamenii de ştiinţă nu

sunt interesaţi de acest lucru, această realitate a fost ignorată. Oricum ar fi, foarte mulţi oameni au avut parte de aceste momente spontane şi puternice care

le-au reanimat viaţa pentru câteva momente, fără să înţeleagă cum au ajuns ei aici. Surprinzător este că aceste abilităţi au fost cu noi tot timpul. Acum, că ne-am reamintit, avem un pic de noroc să le putem înţelege şi folosi. Hai să le explorăm şi să învăţăm cum şi tu poţi descoperi şi reanima aceste abilităţi de unul singur în finalul acestui capitol!

Am vorbit cu mii de oameni în decursul anilor şi mulţi dintre ei mi-au povestit cam aceeaşi poveste cu mici variaţiuni, de la o poveste la alta. Oamenii împărtăşesc aceste poveşti. Sunt oameni care provin din diferite colţuri ale lumii şi cu diferite vieţi şi culturi şi care au avut o experienţă extrem de similară.

Multe dintre ele sunt cam aşa: Un foarte bun prieten sau o cunoştinţă este foarte bolnavă sau afectată iar unul dintre prieteni are ideea de a încerca să îl ajute. Fără prea multe cunoştinţe sau experienţă, îşi aşează mâinile pe prietenul său cunoştinţă să. Şi după aceea „Voilă", o vindecare miraculoasă se petrece! Altădată,

aceeaşi persoană vrea să asiste la acea vindecare miraculoasă dar nu se întâmplă nimic. În acele momente el se simte obosit şi stors. Descurajat fiind, abandonează ideea experimentărilor viitoare.

În acest capitol, noi vom explica acest mister al vindecărilor accelerate şi spontane, şi vom învăţa cum să accesăm necesarul de energie care face posibilă vindecarea. Ce îţi poţi dori mai mult?…nu vei mai fi într-o criză, o să fi super inspirat, extraordinar de talentat şi nici nu va fi nevoie să fii aproape de pacient pentru a avea efect.

Energia inimii

În cartea mea Atingerea Cuantică: Puterea de a vindeca, am scris: „O inimă care vindecă este o inimă”. Din păcate, în acea perioadă nu ştiam cât de adevărat era. Am descoperit fără să vreau esenţa următorului pas pentru AC. Inimă chiar este o inimă vindecătoare!

Hai să examinăm experienta celor care chiar au participat la vindecări spontane şi miraculoase. Ce este

foarte interesant e ca vindecătorul a simţit foarte puternic sentimentul compasiunii, de foarte multe ori într-o aşteptare disperată în a vedea dispărută suferinţa persoanei iubite. Dragostea personală a fost de foarte multe ori în ecuaţie. Dar chiar şi când nu a fost, aceştia au fost în stare să acceseze acea stare profundă de gratitudine, de inspiraţie şi chiar de pace sau conectare spirituală. Imaginaţi-vă mărimea viselor şi aşteptarea, să vezi că ele vor deveni realitate. Imaginaţi-vă ce simte o mamă când îi dă cheile de la maşina copilului ei. Dacă înţelegi, şi tu vei avea idee despre puterea sentimentelor care facilitează vindecarea.

Am văzut în capitolul anterior că ne putem îmbunătăţi viaţă folosind forţa energiei prin învăţarea senzaţiilor corpului şi prin respiraţie şi care ne poate ghida pentru o vindecare folosind mâinile şi intenţia.

Dar mai este o cale. În AC2 noi folosim ceea ce numim „energia inimii”, este gradul de conştientizare şi

iubirea pe care o simţim în dreptul inimii. Este o energie a iubirii, care câte o dată te încălzeşte şi te gâdila, profundă şi energizanta, pe care o poţi simţi în centrul pieptului. Noi o intensificam şi ne conectăm la ea prin respiraţia noastră, iar după aceea o ghidam cu intenţia noastră pentru a vindeca. Să nu foloseşti mâinile la nivelul AC2 este opţional. Atingerile încep să cam iasă din discuţie, ele nu mai sunt esenţiale pentru noi. Cât despre distanţă, noi am descoperit că nu contează de loc.

În AC2 noi folosim energia inimii şi iubirea, amplificate prin respiraţie şi concentraţi pe intenţie. Dacă putem mări destul de mult iubirea şi intenţia, noi putem fi capabili de lucruri care depăşesc logica acestei lumi.

Ce este energia inimii? Mulţi oameni cred că energia inimii apare ca o formă materialistă prin identificarea unei reţele electromagnetice în jurul inimii, sau poate că bătăile inimii diferă. Aceste măsurători au o oarecare însemnătate şi poate fi intra-devar corelate cu

efectele vindecărilor. În final, dacă ne dorim să găsim magia adevărată a inimii vindecătoare va trebui să trecem peste factorii fizici. Calitatea fizică, mecanică şi electromagnetică a inimii eşuează în a explica existenţa unei inimii energetice şi puterea de a vindeca pe care inima o generează.

Electromagnetismul nu a încercat să ţină cont de ceea ce se întâmplă aici, pentru că distanţa dintre practicanţi şi pacienţi e irelevantă. Lumina şi electromagnetismul vorbesc despre distanţă de la sursă. De exemplu, o lumină la o distanţă de 5 feet faţă de subiect (5x5=25), este de 4 ori mai luminoasă de la o singură sursă de lumină dar care este la o distanţă de două ori mai mare. La 10 feet de la subiect (10x10=100) şi de o mie de ori iluminarea aceluiaşi bec este identică chiar dacă distanţa este de 32 de ori mai mare, sau la 160 feet depărtare (160x160=25.600). Dacă proximitatea de la subiect era un factor important, atunci ar fi trebuit ca tot timpul să fii în contact cu aceea

persoană, iar vindecarea de la distanţă ar fi fost imposibilă. Dar aici nu este cazul, când AC2 ştie că distanţă de la subiect este pur şi simplu irelevantă.

Din nou, ce este energia inimii? Ca să fiu sincer, noi chiar nu ştim sigur ce este. Dar o putem simţi ca senzaţie în corp, o putem folosi în speranţa că vom înţelege şi putem demonstra ce poate face. Când vom elimina tot ceea ce credem sau nu pentru un singur moment, amplificând senzaţia energetică a inimii, şi când ne vom comporta ca şi când ar fi real, şi când vom face asta în lume mult mai des decât acum, mai mult ca sigur va conta. La început e greu de înţeles, dar după ce vom trăi un timp cu ea, va deveni ceva obişnuit.

Pentru moment, este aceeaşi senzaţie că şi pentru electricitate. Nimeni, nici chiar cei mai mari fizicieni nu ştiu cu adevărat ce este un electron sau de ce există. Dar putem măsura efectele unui electron, am făcut chiar modele pentru a-l înţelege şi chiar îl folosim în multe forme în fiecare zi. În zilele descoperirii electricităţii

oamenii erau chiar uimiţi, dar acum, este ceva normal să vedem capacităţile electricităţii.

Acum hai să învăţăm cum să simţim, amplificam şi să folosim energia inimii.

Energia inimii-Inceputul

Am tăiat aceste exerciţii în bucăţi mici pentru a fi mai uşor de înţeles şi de învăţat fiecare abilitate necesară. A lucra cu ea şi a direcţiona energia inimii este de fapt foarte uşor şi deloc complicat, odată ce ştii cum. Devine repede ceva automat, la fel ca mersul, condusul unei maşini sau chiar la fel ca mersul pe bicicletă.

EX.1: Construirea energiei inimii

Începeţi cu câteva perieri, aşa cum am explicat în capitolul trecut şi construiţi cât de multă energie şi senzaţii puteţi.

Mută-ţi atenţia în inima ta, locaţia inimii tale. Nu inima fizică, ea bate de dinainte de a te naşte, doar zona

de lângă ea şi conectează-te la ea, în centrul pieptului tău. Concentrează-ţi toată atenţia pe zona inimii. În sistemul chakrelor, inima este a 4-a. Notează-ţi senzaţiile fizice şi gradul de conştientizare. Simte zona inimii cât mai adânc şi complet poţi tu.

Mai departe, când ai început să conştientizezi locaţia inimii tale, adaugă-i şi iubire, şi modul în care simţi iubirea ca o senzaţie fizică. Cât mai mult posibil, încearcă să laşi senzaţia fizică să crească în inima ta.

Toate aceste emoţii pot provoca senzaţii în tot corpul, senzaţii care sunt aşa cum ştim experienţe emoţionale. Senzaţiile emoţionale sunt cel mai des întâlnite în partea de jos a pieptului. Aici ne vom concentra atenţia pentru a simţi iubirea în acea zonă a inimii.

Ai putea dori să aduci în experienţa ta ceva sau pe cineva pe care iubeşti. Poate fi o iubire pentru un copil, un loc, un animal, orice sau pe oricine altcineva iubeşti cu adevărat. Sondează adânc în inima ta pentru a simţi

acea iubire. Simte aprecierea, inspiraţia şi adoraţia ca senzaţii fizice în inima ta.

Respiră cu inima.

Lasă energia iubirii tale să fie în inima ta. Fii prezent în inima ta.

Mută energia din spate către fata şi înapoi în spate, de la capul pieptului până sus şi înapoi, dintr-o parte în cealaltă…

Dacă vrei, poţi roti energia în sensul acelor de ceasornic şi apoi invers acelor de ceasornic, în câte direcţii diferite vrei şi cu o viteză diferită.

Simte energia iubirii tale radiind gentil în afara ta în toate direcţiile. Predă-te iubirii tale. Simte profunzimea iubirii tale.

Lasă energia inimii tale să se mărească; fă-o să crească mai mare şi mai mare. Laso să se mărească ca un scut, la fel de mare ca propriul tău corp…las-o să umple camera şi chiar să se extindă în exteriorul ei.

Simte cum radiază energia din inima ta şi cum îţi

înconjoară corpul mărindu-se în toate direcţiile.

Lasă iubirea să respire prin inima ta şi să umple spaţiul din ea mai mult şi mai mult şi tot mai mult…

EX. 2: Conectarea energiei inimii cu respiraţia

Mai departe, conectează-ţi respiraţia direct la senzaţia din pieptul tău. Imaginează-ţi că respiri cu inima. Vizualizează cum construieşti un scut puternic de energie. Aminteşte-ţi, energia urmează gândul. Adăugă câteva perieri, mişcând energia din picioare sus în cap. Aşează-ţi o mână sau chiar ambele în dreptul inimii. Trimite energia care iese din palmele tale către inimă şi înapoi.

Acum, deschide-ţi pieptul. Stai jos sau în picioare într-o poziţie dreaptă. Relaxează-ţi umerii. Când ţi-ai eliberat umerii, respiră adânc şi simte muşchii pieptului relaxaţi.

Simte cum energia îţi părăseşte inima şi iese în toate direcţiile, mărindu-se din dreptul inimii. Lasă

iubirea să respire atât cât spaţiu simţi că ai în inima ta.

Poţi încerca să reţii aceste senzaţii oricând în timpul zilei, sau când eşti într-o conversaţie. Sau să practici asta zilnic, gândeşte-te câţi oameni şi animale vor reacţiona la tine. Notează-ţi cum decurge viaţa în jurul tău şi cum viaţa ţi se schimbă. Da atenţie propriilor percepţii în fata evenimentelor.

EX.3: Ajustarea sternului pentru o inimă mai deschisă

Îţi poţi ajusta singur sternul un pic, prin aducerea pieptului un pic mai în faţă. Dacă îţi vei aduce în spate umerii, doar un pic, acesta va forţa pieptul să vină în faţă, iar sternul va deveni mai încăpător. Aceasta este senzaţia şi atitudinea de a avea o inimă mai deschisă. Dacă vei împinge umerii prea mult în spate, lumea te va percepe ca fiind arogant, deci moderaţia e mai bună. Dacă vei împinge umerii prea puţin în spate, pieptul va da înapoi iar sternul nu va face decât puţin loc. Pentru moment nu este important când energia inimii începe să

funcţioneze. Dacă vei împinge umerii în spate doar un pic, pieptul se va mări şi te va ajuta să captezi senzaţia unei inimi deschise. Te va ajuta să arăţi şi intenţiile tale.

EX.4: De la inima la inimă

În acest punct, la cursurile AC2, am avut oameni care au făcut pereche pentru câteva minute (4-10 minute), fiind un exerciţiu simplu care amplifică şi experimentează energia inimii lor.

Dacă înveţi AC2 împreună cu altcineva, staţi faţă în faţă, la o distanţă sociabilă. În U.S. asta înseamnă cam 3-5 feet. Setează-ţi un ceas dacă ai şi, începe.



Distanţa dintre două persoane în timpul exerciţiului

Exerciţii: De la inima la inimă

Simultan îndreaptă-ţi sternul pentru că inima ta să se poată deschide, simte energia inimii tale, amplifica ce simţi cu respiraţia, şi trimite-o cu intenţie şi cu ochii deschişi către persoana din faţa ta, către inima ei, către sternul ei, un pic mai sus de centrul pieptului. Asta creează un flux de du-te vino pozitiv, unde energia

inimii unei persoane amplifica energia inimii celeilalte persoane şi vice-versa. Energia inimii chiar te încălzeşte!!! Această experienţă poate fi foarte profundă şi aproape oricine o poate simţi.

Dacă între tine şi cealaltă persoană e o distanţă mai mare, încearcă să faci acest exerciţiu cu ajutorul unui program video, ca de exemplu Skype. Te asigur că va merge.

Dacă înveţi AC2 singur, practică acest exerciţiu în faţa unei oglinzi. Trimite energia inimii, ghidată de privirea ta, propriei tale inimi din oglindă.

Acest exerciţiu este un punct major de turnură în orice curs AC2. Este momentul când energia inimii devine ceva foarte real pentru oameni şi nu mai sunt doar vorbe sau idei. Înainte de acest exerciţiu, oamenii sunt interesaţi şi plini de speranţă. După exerciţiu, ei sunt extrem de încântaţi şi vor să înveţe şi să experimenteze mai mult.

Setarea intenţiei tale

Acum că ai simţit energia inimii tale, vei vrea să ştii ce poţi să faci cu ea. De fapt, de cele mai multe ori vei decide singur pe ce vrei să lucrezi la început, asta înainte să arzi energia inimii. Asta bineînţeles, dacă nu te afli deja într-un loc care arde deja! Poate cineva te va întreba dacă poţi să-l vindeci. Sau poate vezi ceva în lume care nu îţi place şi vei vrea să vindeci sau să ajuţi. Te va ajuta dacă vei începe cu ceva mic la început, până îţi construieşti abilitatea şi prinzi încredere în tine. Poate vei vrea să vindeci postura unei persoane, sau poate orice altă durere sau disconfort.

Decide ce vei vrea să faci. Ce vrei să se întâmple? Unde? Când? Pentru cine? Şi poate chiar de ce? Dar nu va trebui să te întrebi, cum? Pentru ca aparenţă inteligentă a corpului şi cea din univers poate să se ocupe de asta, la fel ca orice alt detaliu nesemnificativ sau pe care ai uitat să-l specifici. Poţi vizualiza orice vrei tu, sau poţi doar spune sau gândi. De obicei este de mare ajutor, când înveţi, să te uiţi la persoana cu care

lucrezi, la părţile corpului care sunt dezorganizate sau nealiniate. Doar energia singură vindeca dacă este ajutată de intenţie.

Concentrează-te mental şi fizic asupra intenţiilor tale. Dar relaxează-te, pentru a nu mări intensitatea intenţiei şi a uita să măreşti intensitatea energiei inimii care de fapt face toată treaba.

Acest moment al setării intenţiei tale, este foarte asemănător cu decizia ta de a-ţi mişca o mână, dar înaintea ta mână chiar se mişcă. Oamenii de ştiinţă în neurologie ne-au spus că în creierul nostru este foarte multă activitate în momentul în care vrei să îţi mişti mâna. Anumite circuite neuronale înţeleg singure unde anume este mâna ta, sau decid singure unde vrei să o muţi, sau îşi dau seama singure când în fata mâinii tale se află vreun obstacol, ca de altfel multe alte lucruri pe care le faci cu mâinile în fiecare zi. În următorul moment, mai multe circuite vor executa şi monitoriza ceea ce faci pentru a duce totul la bun sfârşit. Dar toată

această complexitate subconştienta nu

este necesară acum. Doar decide să mişti mâna, şi ea se va mişca. Când eşti doar un copil, să mişti mâinile este ceva nou şi provocator, dar acum, este ceva automat şi nu mai dai aşa multă atenţie acestei mişcării.

Similar, când îţi vei seta intenţia pentru a folosi energia inimii în vindecare, probabil că sunt acolo o groază de chestii complicate care fac asta „în carcasa" din corpul tău, din creier, minte şi spirit, ca de altfel şi în corpul prietenilor tăi, în creierul, mintea şi spiritul lor şi întreaga realitate interioară şi exterioară. Dar, atunci când îţi mişti mâinile, nu te interesează să ştii complexitatea şi mecanismul care provoacă asta. Doar îţi setezi intenţia şi te conectezi la energia inimii şi respiraţie, iar restul nu mai contează pentru că lucruri frumoase se vor petrece. După un pic de practică, la fel cum ai făcut cu mişcarea mâinilor, totul vă devenii ceva automat şi uşor.

EX.5: Să aducem totul împreună

Acum că ai toate ingredientele, e timpul să începi să le combini.

Întâi decide-te asupra intenţiei tale de a vindeca. E timpul să lucraţi împreună. Dacă eşti singur, te poţi uita la propria imagine din oglindă şi lucrează pentru a te elibera de durere sau disconfort sau doar pentru a simţi mai multă energie. Pentru prima experienţă, de la 5 la 10 minute de persoană este un timp corect. Setează-ţi un ceas dacă ai unul şi începe.

Mută-ţi atenţia în inima ta. Adună cât mai multă senzaţie fizică în inima ta, şi cu abilitatea de a simţi iubire, adoraţie, inspiraţie şi/sau gratitudine. Conectează aceste senzaţii cu respiraţia ta şi amplifică-le. De obicei, se simte că un spaţiu gol în inimă, în zona în care mi-am trimis intenţia accesând adoraţia, pacea, iubirea sau doar senzaţia de bine. Multă lume foloseşte tehnica „ce iubesc mai mult”, care am învăţat-o în prima carte AC. E nevoie doar să te conectezi la ceva sau cineva pe care

iubeşti.

În sfârşit, vom continua să generăm senzaţii şi energie în inimă, amplificate de respiraţie şi combinată cu intenţia noastră, de obicei cu ochii deschişi către locaţia pe care vrei să o vindeci. Cu fiecare respiraţie şi în special în momentul în care expiri, trimiţi energia din inima ta, concentrat pe intenţie, pentru a face ceea ce vrei să faci. Continuă pentru câteva secunde sau minute, sau oricât crezi că ai nevoie până la a vedea un rezultat, sau până când simţi că e gata. Repetă acest exerciţiu de câte ori crezi, oricând şi oriunde simţi tu.

Asta-i tot, asta-i esenţa AC2.

S-a întâmplat ceva nou? Cum te-ai simţit când s-a întâmplat? Cum te simţi acum? Răspunsul pe care îl aud de obicei este „Da!", „Este extraordinar!” şi „Super!".

Din nou, aici sunt 3 paşi într-o formă prescurtata:

Generează şi simte intens senzaţia de iubire în inima ta-energia iubirii.

Conectează şi amplifica această senzaţie a energiei

inimii cu respiraţia.

Direcţionează energia inimii tale cu intenţia, în special când expiri, şi fă ceea ce vrei să faci pentru a vindeca.

Cu puţină practică, aceşti 3 paşi vor deveni uşori şi va urmă momentul în care nici nu va mai fi nevoie să te gândeşti la aceşti paşi. La fel cum îţi mişti mâinile, această abilitate va deveni un moment natural în viaţa ta şi vei putea s-o foloseşti oriunde şi în orice ocazie vei dori.

Deschide-ţi ochii

Foarte mulţi oameni prefera să lucreze cu ochii închişi. Dacă vei închide ochii când te voi pune să priveşti un punct pe perete poate că o vei face. Este un lucru relativ uşor. Dar după câteva momente mintea ta va avea tendinţa să-şi pună semne de întrebare iar viziunea ta se va schimba. Eventual, vei fi într-un final complet distras de la subiect sau chiar vei adormi. Dar

dacă îţi cer să te holbezi la acel punct de pe perete, cu ochii deschişi, poţi face asta, şi vei putea fi concentrat pe el oricât de mult timp vei vrea. Ochii au puterea de a te face să fii concentrat. Ochiul intern poate forma o imagine foarte bună dar o şi poate pierde. Deci, până când vei învăţa alte tehnici de vizualizare undeva mai târziu în această carte, doar foloseşte puterea pe care o ai cu ochii deschişi şi stai concentrat pe orice sau oricine vrei să vindeci.

Tu nu trimiţi energie cu ochii. Privirea ta serveşte doar pentru a găsi punctul în care transmiţi energia. Cu ochii deschişi vei oferi mai multă atenţie la modul tău de intenţie. Chiar şi când vei lucra pe un organ intern, te poţi concentra pe acel punct din exterior sau poate pe aria organului cu ochii deschişi pentru a vedea imaginea din interior.

Adu iubirea ta către locul pe care vrei să-l vindeci. Dă-i voie energiei iubirii să zboare din inima ta către locaţia la care te uiţi. Fii conştient de intenţia ta şi adu

energia vindecătoare în zonă la care te uiţi. Doar foloseşte voinţa ta cu intenţia, privirea pentru a localiza, adu senzaţia de iubire din inima ta, pe care ai generat-o, către locaţia pe care vrei să o vindeci.

Nu lucrezi sub control exterior. Acum poţi să vindeci pe cineva mult mai repede decât ai digerat propriul prânz pe care abia l-ai mâncat. Modelul nostru de lucru pentru AC2 este acela că, tu creezi un scut de energie şi ţinteşti în corpul clientului tău. Cu acest scut, corpul lui va crea rezonanţă dorită pentru a vindeca.

Concentrează-te pe intenţie, trimite-o din inima ta şi cu versiunea tehnicii de „amplificare a rezonantei” pe care ai învăţat-o în prima mea carte AC, Atingerea Cuantică:Puterea de a vindeca. Tot ce faci vine din inima ta, iubirea şi energia pe care le trimiţi fac mult mai mult pentru a vindeca, dacă corpul e gata să primească. Câte o dată, vindecările nu se întâmplă în momentul acela aşa cum te-ai aştepta. Detaşează-te de ataşamentul tău şi de tot ceea ce vine din exterior şi doar

trimite iubirea ta. Corpul şi univerul vor prelua totul de acolo.

Devenind real: Alinierea oaselor fără atingerea lor

Am vorbit foarte des despre alinierea structurilor osoase din corp cu AC2. E posibil să nu fie foarte interesante sau valoroase aceste aplicaţii în munca ta dar vor fi în viitorul apropiat. Când vei face asta, va fi vizibil cu ochiul liber sau palpabil la mâini, nimeni nu poate trişa aici, şi merge de fiecare dată într-un procent de 100%. Oamenii pot fi uşor influenţaţi doar prin sugestia de a simţi şi a spune că durerea lor e mai mică. Oricum ar fi, unii oameni au abilitatea de a-şi ajusta postură foarte uşor şi spontan, mai ales când stau în picioare.

Dacă până acum nu ai dat niciodată importanţa acestui lucru, pot să îţi spun, că vei fi surprins să descoperi câţi oameni nu au aliniate şoldurile şi cât de

uşor le poţi ajusta. Pentru moment, motivul e neclar şi, la care fiziologii lucrează prin terapii cum ar fi masajul, terapia chiropractica sau osteopatia. Zona stângă a şoldului este de cele mai multe ori mai sus în partea din fata iar partea dreaptă este mai sus în partea din spate. Chiropracticienii mi-au spus că şoldurile nu se pot ajusta dacă persoana sta în picioare. Pentru că un chiropractician să ajusteze şoldurile pacientului, acesta trebuie să se întindă pe o parte pentru a i se putea aplica forţa necesară cu care să le poată mişca în cele două sensuri şi de cele mai multe ori aceste exerciţii sunt urmate de un pocnet, moment în care kiropracticianul e sigur că şoldurile s-au aşezat la poziţia normală.

Pentru a aşeza şoldurile cu AC2 îţi ia doar 5-10 secunde şi este mult mai rapid şi simplu, iar acest lucru se poate întâmpla atât pentru tine cât şi pentru client. Nu contează dacă clientul tău e sceptic sau ostil pentru că munca ta nu interferează cu ceea ce cred ei. Ajustarea şoldurilor arata o evidenţă fizică solidă, cum că

conştiinţa şi iubirea ta afectează lumea fizică exterioară.

EX.6: Ajustarea şoldurilor din spate

Caută pe cineva pe care să lucrezi. Începe prin a-i măsură linia şoldurilor. Pentru aceasta măsurătoare stai în spatele persoanei. Aşează-te în genunchi şi uită-te la solurile ei. Fi sigur că ochii tăi sunt în dreptul şoldurilor, pe creasta iliacului şi presează în jos uşor în ambele părţi.

Remarca dacă una dintre părţi diferă de cealaltă şi cu cât. La majoritatea oamenilor partea dreaptă este mai sus în spate. Alţii sunt cu mult în afara poziţiei corecte iar la aceştia e foarte uşor de măsurat şi pentru unii chiar o provocare. Dacă nu eşti obişnuit cu măsurătoarea, încearcă pe cineva care are şoldurile cu mult în afara poziţiei corecte pentru a fi sigur că ceea ce faci funcţionează.



Măsurarea şoldurilor din spate

Acum că ai terminat de măsurat, dacă stai în genunchi te poţi ridica. Trece energia din tot corpul şi trimite-o cu grijă, către chakra inimii din pieptul tău. Conectează cât poţi de mult senzaţia fizică cu iubirea, gratitudinea sau adoraţia şi trimite-o în zona inimii tale. Când ai simţit că ai făcut aceasta conectare, foloseşte-ţi

ochii pentru a te uita la şolduri şi trimite iubire prin inima ta. Gândeşte-te ca un şold se va ridica iar celălalt se va lăsa. Pentru unii e mai uşor să îşi imagineze că ating şoldurile cu mâinile lor, dar asta nu este necesar în mod normal. Foloseşte-ţi respiraţia, intenţia, imaginaţia şi iubirea. Fă asta pentru 15-20 de secunde (de obicei e necesar cam 5 secunde de energie din inimă pentru a face asta să se întâmple, dar o dată ce tu eşti încă un începător, nu e nevoie să te grăbeşti).

Îţi poţi imagina „Vreau ca partea asta să se aşeze mai sus şi asta mai jos.” Dacă îţi concentrezi atenţia pe partea din faţă (următorul exerciţiu), doar partea din faţă se va muta. Mai târziu, în capitolul 16, vom învăţa cum să ne concentrăm pe mai multe zone în acelaşi timp.

Eşti gata să fii surprins? Du-te acum şi măsoară şoldurile din nou. Probabil vei descoperi că ele s-au mutat într-o linie perfectă. Sau dacă nu sunt chiar perfecte, multe dintre ele sunt foarte aproape de a fi aliniate. Foarte mulţi oameni spun că pot simţi

schimbarea care s-a produs în corpul lor. Dar pentru alţii aceste ajustări subtile nu le pot simţi de fel. Câte o dată chiar tu, ca practicant, poţi vedea momentul în care ele se aşează, fiind vizibil cu ochiul liber. Dar oricum ar fi, modificarea se vede sau se simte, iar rezultatul poate fi clar măsurat.

Dacă tocmai ai reuşit să faci o demonstraţie vizibilă a abilitaţilor tale de a modifica lumea fizică fără să atingi nimic, folosind doar energia, Felicitări! Eşti pe drumul cel bun pentru a deveni un Nou Om.

În acest moment e posibil să îţi fie greu să crezi că tu tocmai ai făcut asta. Partea sceptică din tine reacţionează, probabil având îndoieli în ce priveşte măsurătorile. Deci, soluţia unui astfel de scepticism este de a mai încerca o dată şi încă o dată până când vei avea încredere deplină în măsurătorile tale şi astfel vei vedea că totul e real şi chiar merge. Fii la fel ca un om de ştiinţă empiric, nu crede prima senzaţie.

Dacă ai acces la mai mulţi oameni, încearcă să faci

această ajustare din spate. Dacă nu ai decât persoană căreia tocmai i-ai ajustat şoldurile, poţi încerca un nou exerciţiu pe care ţi-l voi explica imediat şi care ţine de zona din faţă a şoldurilor.

EX.7: Ajustarea şoldurilor din faţă

Acest exerciţiu este foarte asemănător cu exerciţiul precedent, doar că acum, te vei aşeza în fata persoanei. Partea din faţă a şoldurilor va fi un pic mai greu de măsurat, mai ales dacă cel măsurat este bărbat, dar şi ei au nevoie de această ajustare. Osul şoldului la bărbaţi este de cele mai multe ori mult mai sus decât te-ai aştepta. În general e destul de greu de măsurat şoldurile din fata din cauza kilogramelor în plus pe care le au, mai ales dacă sunt foarte musculoşi.

Este o parte mai sus decât cealaltă? Şi cu cât? La majoritatea oamenilor şoldul stâng este mai sus (la tine ar veni partea dreaptă când te uiţi la şolduri).

Odată ce le-ai măsurat, trimite inimii tale energia

prin respiraţie şi intenţie, ca şi la exerciţiul anterior, cu intenţia ca partea din faţă a şoldurilor să revină pe poziţia lor normală. După 10 sau 20 de secunde, măsoară din nou! De cele mai multe ori vei observa că şoldurile s-au mişcat şi s-au aşezat în poziţia lor. Excelent!

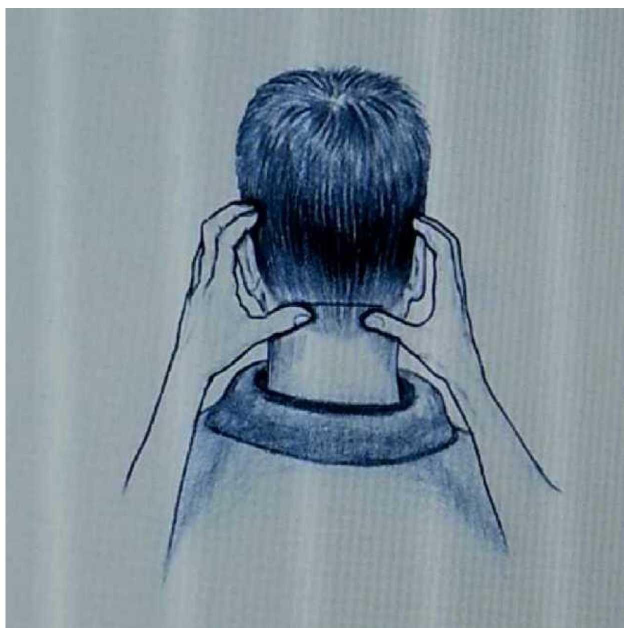
Vrei să practici mai mult? Poţi face o altă aliniere doar măsurând şi apoi aşezând osul occipital, care este în spatele craniului, la bază superioară a gâtului.

A-ţi observat vreodată câtă lume merge pe stradă cu un mers uşor într-o parte? Nealinierea şoldurilor şi a osului occipital modifica postura lor, modul lor de a merge, şi perspectiva lor în lume. Corpul lucrează cel mai bine când este aşezat în linie de sus până jos. Alinierea oaselor poate fi monitorizată cu o simplă măsurătoare a osului occipital. Cu AC2 noi putem alinia şi acest os uşor în doar câteva secunde!

EX.8: Ajustarea osului occipital

Pentru a măsura alinierea osului occipital, începe

prin a sta în spatele persoanei. Ei pot sta în picioare sau pe scaun. Dacă sunt mai înalţi ca tine e bine ca persoană să stea pe scaun. Nu lasa persoană să îşi mişte părul din fata mâinilor tale pentru că poate modifica măsurătoarea şi astfel să măsori greşit. Ţine vârful degetelor la o distanţă egală începând de la centrul capului până la gât. Apasă uşor cu degetele mari pe ambele părţi ale gâtului, chiar şi peste par dacă îţi stă în cale, până când vei da de marginea osului occipital. De obicei, este o zonă mai rigidă unde degetele tale se vor potrivi perfect. Cu ochii la nivelul degetelor uită-te şi măsoară diferenţa. Este un deget poziţionat mai sus? Şi cu cât?



Măsurarea osului occipital

Mai departe, la fel ca şi la şolduri, trimite energia inimii împreună cu respiraţia şi intenţia ta, şi apoi trimite-o către zona occipitală a persoanei, acolo unde se întâlnesc gâtul cu capul. Menţine-ţi intenţia pe acea parte care vrei să coboare şi apoi pe cea care să se ridice până când vor ajunge la nivel. După câteva secunde, măsoară din nou! Aproape de fiecare dată rigiditatea va dispărea.

Gradat, după ce ai făcut aceste ajustări, e bine să le

repeţi după o perioadă. Vei fi surprins că uşor uşor, se va diminua şi te vei simţi mult mai încrezător în puterile tale. Intra-devar, eşti surprins să vezi că poţi face astfel de ajustări cu AC2, iar mai târziu vei fi surprins când nu va merge.

Nu trebuie să te îngrijorezi că nu eşti perfect. Am lucrat cu aceste tehnici chiar dacă m-am îndoit că vor funcţiona. Funcţionau chiar şi când simţeam teamă sau umilinţă în momentele în care trebuia să demonstrez că merge această tehnică în faţa unei camere plină de sceptici. Nu vei greşi niciodată pentru că lucrezi cu energia iubirii. Din asta suntem făcuţi şi este rapidă şi puternică.

Inteligenţa corpului direcţionează vindecare, deci chiar nu poţi greşi. Nu te stresa prea tare să vindeci corpul. Intradevar, doar trimiţând iubire şi intenţie, lucruri frumoase se petrec. Doar cu intenţia ta trimite către acel corp energia iubirii prin inimă. Şi după toate astea, bucură-te de sentimentele frumoase din tine,

pentru că energia inimii tale lucrează pentru a face bine în lume.

Tu ai deschis o uşă către o mulţime de noi posibilităţi. Îţi promit că abilităţile pe care le dezvolţi acum te vor ajuta să creşti remarcabil. Aceste noi abilităţi umane vor continua să-ţi deschidă uşa unei libertăţi mai mari, la care nici nu visai.

Felicitări şi bucură-te de ele.

CAPITOLUL 5

Iubirea care lucrează în lume

Iubirea este magie şi magia e iubire.

Richard Gordon

Dacă tocmai ai terminat cu succes exerciţiile din capitolul anterior, te felicit!

Nu a fost extraordinar? Este aşa de simplu şi aşa de puternică. Tot ceea ce ai făcut a fost să simţi iubirea în inima ta, să respiri şi să te concentrezi pe intenţie. Şi a funcţionat! Corpul unei persoane s-a aliniat fără să-l fi

atins.

Bine ai venit în lumea mea! Ceea ce facem chiar funcţionează!

Oamenii mă întreabă foarte des, cum am putut să fac totul aşa de simplu cu Atingerea Cuantică. Şi le spun de fiecare dată că nu ştiu cum să le fac complicate. Majoritatea suntem familiarizaţi cu ideea că iubirea poate schimba sau vindeca oamenii şi lucrurile în lume. Găsim această idee în cele mai vechi culturi. De cele mai multe ori se referă la acea iubire ca o emoţie sau motivaţie care poate schimba ceea ce fac oamenii în viaţa lor. De multe ori e doar o dorinţă şi care te dezamăgeşte de cele mai multe ori.

Acum, cu AC2, putem iubi la un alt nivel. Cu AC2, iubirea noastră poate schimba şi chiar vindeca oameni şi lucruri în lumea întreagă, direct şi sigur. Aceasta este o iubire după care am tânjit tot timpul. Această iubire lucrează în lumea intreaga-iubirea lucrează prin oameni.

Magia vindecărilor

Dacă nu eşti izolat cultural, mai mult ca sigur ai vizionat filmul Harry Potter sau măcar ai citit cartea. Ei au construit o lume imaginară în care vrăjile schimbă oamenii şi obiectele din jurul lor doar cu intenţia. Cumva, vrăjile lor, afectează realitatea exterioară folosind aparent doar fizică şi tehnologia pe care mulţi încearcă să o descopere în universităţi. În lumea lui Harry Potter, abilităţile merg în general, combinate cu un cuvânt secret sau un simbol şi cu o baghetă. Asta este ceea ce noi numim magie.

OK, dar spune-mi, ce este ceea ce tocmai ai făcut în capitolul anterior? Tocmai ai schimbat ceva în interiorul tău, când ai început să simţi iubirea, când ai folosit respiraţia şi ţi-ai setat intenţia. Iar ceva din exteriorul tău s-a schimbat aşa cum ţi-ai propus. Asta aduce, pentru mine, cu magia. Se întâmplă în viaţa ta. Şi nici nu ai nevoie de vreun cuvânt secret sau o baghetă magică. Tot ce trebuie să faci este să eliberezi magică

energie a inimii completată de iubirea ta.

Aşa cum co-autorul Chris a spus, „AC2 este energia vindecătoare fără să folosim acel hocus-pocus."

Mai departe

Probabil că tu încă nu realizezi tot ceea ce poţi face cu abilităţile învăţate, folosind doar energia inimii pentru a vindeca şi chiar multe altele. Şi probabil că încă nu înţelegi profunzimea implicaţiilor, şi cum poţi schimba lumea din jurul tău. De fapt, chiar noi, autorii acestei cărţi, am început să ne implicăm mai mult. Dar vrem să vă dezvăluim şi ce am descoperit până acum.

În următoarele două capitole ale acestei cărţi, vă vom arăta câteva aplicaţii ale AC2. Aplicaţii pe care le-am găsit a fi de ajutor şi care sunt uimitoare în acelaşi timp. Atât noi, cât şi alte persoane, am început să explorăm capacităţile şi posibilităţile AC2 cu noi aplicaţii. Şi nu anticipăm că acest proces să aibă vreun sfârşit. Deci, acestea sunt doar începutul a câtorva

aplicaţii folosite până acum, şi suntem siguri că şi tu vei găsi multe alte aplicaţii uimitoare în viitorul apropiat.

În partea a 2-a a cărţii, vă vom explica în mai multe capitole aplicaţiile pentru vindecarea corpului. Capitole care sunt legate şi de prima mea carte: Atingerea Cuantică:Puterea de a vindeca. Fiecare capitol va cuprinde vindecarea diferitelor părţi ale corpului. Iar în partea a 3 a, vom trece peste limite, cu aplicaţiile pe care le-am învăţat din AC2, în noi şi surprinzătoare domenii. Vei învăţa cum să lucrezi pe mai multe părţi ale corpului în acelaşi timp, într-o perioadă care transcende spaţiul şi timpul. Vei trece peste graniţă timpului şi spaţiului şi mult, mult mai mult decât atât.

Am organizat acest capitol aşa cum toţi autorii fac, pentru a nu fi nevoie să le citeşti într-o ordine anume. Simte-te liber să sari peste capitole şi urmează-ţi interesul şi intuiţia.

Cu AC2, poţi lucra prin intenţie iar pentru asta

trebuie doar să te concentrezi. Sau poţi lucra cu o intenţie generală, lăsând inteligenta corpului şi universului să se ocupe de detalii. Dacă preferi să te concentrezi pe detalii, simte-te liber să sapi adânc în următoarele capitole de anatomie şi poţi săpa singur chiar mai adânc (iar aici, vă recomand cartea The Anatomy Coloring Book, scrisă de Kapit şi Elson, sau orice altă carte de anatomie care are multe detalii.). Dacă preferi să lucrezi la un nivel general de intenţie, lasa corpul şi universul să se ocupe de detalii şi poţi sării peste capitolele despre anatomie.

Noul om şi nouă lume

Cu ceva timp în urmă, Nicolaus Copernicus, a venit cu ideea că Pământul cât şi celelalte Planete se învârt în jurul Soarelui şi că Pământul nu e centrul Universului. Această idee heliocentrică a fost foarte mult discutată în acea perioadă. Toată lumea ştia că Pământul este centrul Universului. Din cauza acestei controverse, Copernicus a întârziat publicarea cărţii lui

până în apropierea morţii lui, în 1543. Acesta este doar un punct din toate controversele care au dus la Revoluţionarea Ştiinţei.

Evidente solide demonstrau ca ipoteza lui Copernicus era adevărată. Până când, la 60 de ani după acest eveniment, Galileo Galilei îşi foloseşte telescopul într-o noapte, undeva între 1609-1610. El a văzut mai multe Luni care se învârteau în jurul lui

Jupiter, şi a văzut fazele Venusului! În perioada respectivă, nu există ideea unui centru al Pământului (geocentru) şi oamenii nu vedeau Universul aşa cum îl vedem noi acum. Dar ele (Planetele), erau acolo, gata de a fi observate de oricine ar fi dorit să se uite prin telescopul lui Galileo sau orice alt telescop, şi să le poată vedea.

Mai târziu, această veche idee a dispărut, fiind înlocuită de nouă idee, cum că Pământul se învârte în jurul centrului său şi toate Planetele după Soare. Dar

asta nu să întâmplat până ce Galileo nu a convins inchiziţia ca asta nu este o erezie. A fost forţat de multe ori să renunţe la ideea să, cărţile lui au fost arse şi a fost arestat la domiciliu până când a murit.

Acum, e ceva normal să ştim că Soarele este centrul Universului. Iar cu ceva timp în urmă, am am descoperit că nu suntem singura Galaxie din Univers, sunt peste 100 de milioane de Galaxii. Ideile se pot schimba, odată cu noi informaţii care apar. Iar omul a învăţat să lase ideile vechi în favoarea celor noi. Dar de fiecare dată noile idei şi observaţii trebuie să lupte şi să fie supuse ridicolului până când sunt acceptate, iar multe dintre ele mor în această luptă.

Noi suntem aici din nou. Noi trăim într-o lume în care credem că oamenii sunt doar nişte roboţi biologici, consumatori şi platirori de taxe, inexplicabil de singuri, independenţi şi într-o continuă evoluţie, iar conştiinţa nu este altceva decât o reacţie neuronală sau poate doar nişte micro-tuburi electrice.

Întreaga noastră societate trăieşte după aceste dogme. Economia noastră, politica, educaţia şi sistemul social sunt construite pe această dogmă. Iar asta dizolvă speranţele noastre. În faţa noastră apare o prognoză apocaliptic de nefavorabilă. Nu mai avem resurse, prăbuşirea sistemului sănătăţii, războaie care nu se mai termină, decepţii politice, degradarea economiei şi distrugerea planetei. Iar noi nu vedem nicio cale de a ieşi din aceste predicţii. Nu pare a fi o bună perioadă pentru distrugerea acestor predicţii?

Noi ne gândim, ca AC2, ne va ajuta. Descoperind că iubirea noastră chiar poate ajuta. Putem reporni prezentul, schimbând noţiunile pe care le ştim din fizica, chimie şi biologie, la fel cu Galileo a făcut când a distrus dogma, cum că Pământul e centrul Universului.

Oamenii de ştiinţă şi dogmele lor, nu acceptă că iubirea poate vindeca. Iar aici este aceasi repetabila poveste. Iubirea chiar poate schimba multe pentru oricine încearcă. Deci, va trebui să dăm deoparte vechile

idei pentru a ne formula unele noi, mult mai bune şi mai complete.

Avem atâtea argumente cu care putem dovedi, că ceea ce facem este real. La fel ca şi Galileo îi vom încuraja, pe cei ce nu cred, să încerce singuri să vadă prin telescopul nostru, şi să privească realitatea noastră cu proprii lor ochi.

Copernicus, Galileo şi alţii au fost catalizatorul în revoluţionarea ştiinţei, în revoluţionarea tehnologiei. Poţi vedea singur schimbările pe care ei le-au adus.

Noi ne gândim ca AC2 va fi catalizatorul următoarei revoluţii, poate o revoluţie mult mai mare şi importantă, care aduce cu ea iubirea adevărată, iubirea practică, fiind recunoscută că centrul nostru, ca motivaţie şi realitate.

Această revoluţie a iubirii, practic extinde graniţele ştiinţei şi tehnologiei cu mult mai mult decât graniţele actuale, şi îi aduce la o realitate neimaginată.

Cu cât ne afundăm mai mult în această realitate şi eliberându-ne de gândirea veche şi bătăile neregulate ale inimii, revoluţia iubirii ne va aduce, dacă vreţi, mai multă sănătate, un corp şi o minte mai sănătoase şi poate o viaţă mai bună şi o nouă societate.

Revoluţia lui Copernicus şi Galileo, ne-a arătat unde suntem. Iar această nouă revoluţie a iubirii, ne poate aduce în faţa unor noi înţelesuri despre „cine” şi „ce” suntem. Un Nou Om într-o Lume Noua. În ultima parte a cărţii, partea a 4 a, vom continua discuţia asta.

Scepticismul blochează?

Dacă ai făcut exerciţiile din capitolul 3 şi 4, deja poţi trece la capitolul următor. Dar e posibil ca această secţiune să te ajute în faţa prietenilor sceptici, membri de familie sau colegi.

Fii cinstit! Ai ajuns la acest capitol fără să fi făcut exerciţiile din capitolele 3 şi 4? Un mare procent de cititori se afla în această situaţie. Dar este bine, noi înţelegem cum este din proprie experienţă.

Poate eşti doar un călător, curios să ştii ce altceva au mai încercat alţii. Eşti doar în trecere, şi nu vrei cu adevărat să încerci să guşti din asta. Încearcă totuşi să te schimbi şi să trăieşti aici, cu noi, alături de noi. Nu-i nimic dacă nu vei vrea, dar vei pierde experienţa vieţii tale.

Sau poate scepticismul tău este aşa de mare că nu te lasă să încerci, pentru că tot ceea ce se întâmplă nu intra în categoria a ceea ce crezi. Poate, la fel ca omul de ştiinţă despre care am vorbit în capitolul 2, nu vrei să încerci asta pentru că dacă merge îţi vei da seama că tot ceea ce crezi despre ştiinţă va pica în jurul tău, la fel ca o căsuţă din cărţi de joc. Poate că eşti doar un om de ştiinţă fals fără să-ţi dai seama.

Dacă asta eşti, tot ce pot să fac este să te încurajez să te întorci la capitolele 3 şi 4 şi să faci exerciţiile de acolo. Uită-te în interiorul tău cu un telescop. AC2 nu este o teorie sau un sistem de idei în capul tău. E un mod de a face şi a experimenta lucruri noi în lume, pe

care nimeni, nici măcar eu, nu mi le-am imaginat a fi posibile. AC2 este o nouă şi interesantă experienţă a iubirii. Este un nou mod de a aduce iubire în lume. Cu alte cuvinte, nu te poţi doar gândi, trebuie să o faci şi să o trăieşti.

Şi dacă căsuţa ta din cărţi de joc nu se destrama? Nu este un lucru bun? Nu vei rata momentul în care îţi poţi construi casa de cărţi pe o fundaţie mai solidă şi mai reală?

Al meu co-autor şi specialist în ştiinţe Chris Duffield a descoperit următoarele metode simple care te vor ajuta în a bloca scepticismul persoanelor întâlnite. Poate te vor ajuta şi pe tine.

„Mi-am oprit pentru moment acea parte din mine care nu crede-doar pentru moment. Mă simt confortabil să ştiu că am făcut asta doar pentru moment, după aceea

mă pot întoarce oricând la locul meu familiar, şi mă voi convinge că nu am văzut ceea ce tocmai am

văzut."

„O să-mi deschid uşa minţii mele pentru moment, şi o să pretind că ceea ce fac e real şi poate fi vorba de munca mea. Şi mă voi întreba „Dacă asta ar merge?", „Care ar fi implicaţiile?". Şi le voi lua în considerare pentru o vreme."

„După aceea mă întreb, „Şi dacă ăsta chiar merge?", „Care sunt implicaţiile?". Şi doar această subtilă discuţie în interiorul meu mă face să vreau să deschid uşa posibilităţilor mai mult. Dar mă simt confortabil, pentru că ele sunt doar întrebări."

„Câte o dată îmi imaginez un personaj dintr-o poveste sau un film. Poate o versiune diferită de a mea. Mă gândesc pentru cine merge asta, şi fac un pas înapoi pentru a vedea unde mă duce povestea. Sau mă gândesc la Richard şi la încrederea pe care o are în munca sa, încerc să mă gândesc că sunt Richard. E diferit de mine. Sau iau încrederea personală a lui Richard. Doar pentru moment. Şi apoi fac exerciţiile."

„Şi fără să vreau sunt surprins, acum, din nou, că merge, iar asta înmoaie scepticismul meu. După ce repeţi aceşti paşi de câteva ori, încrederea în exerciţii creşte, şi nu mai trebuie să strâng cu uşa scepticismul meu, pentru că nu mai este…asta până la următorul nivel, când Richard va veni cu vreo nouă surpriză. "

Deci, dacă te simţi blocat de scepticism, sau poate îţi e teamă să crezi că e posibil, ai aici şansă de a-ţi face o favoare. Nu îţi trăi viaţa după un zid cu multe găuri. Întoarce-te la capitolele 3 şi 4. Dă liber scepticismului şi tuturor ideilor pe care ţi le-ai format şi da o şansă exerciţiilor. Lasă să se întâmple, încearcă să înţelegi, fii ghidul tău. Dacă asta nu e real, excercitiile nu te vor afecta. Dar dacă asta e real, exerciţiile probabil te vor schimba. Şi după ce termini cu exerciţiile, ne vom întâlni din nou aici, pentru a parcurge următoarele capitole împreună.

Partea a II-a Aplicaţii de bază pentru

vindecare

Capitolul 6 Reducerea durerii

,,Cândeşti în faţa unei idile, de a nu şti dacă are sau nu sens sau dacă merge, alege ceea ce merge.

Chris Duffield

Durerea este poate, cea mai comună problema cu care ne întâlnim în viaţa noastră, cât şi ce aduce cu ea. Folosind energia inimii poţi reduce durerea extraordinar de uşor. Dacă practici tehnicile (exerciţiile) AC2, ghidat de ceea ce este în acest capitol, poţi asista şi ajuta la reducerea durerilor.

Un număr din ce în ce mai mare de instructori AC2 folosesc metoda asta, pe care eu însumi am spus-o la mii de persoane. Şi am descoperit că majoritatea o găsesc uşor de învăţat şi folosit. Din păcate, până nu m-am apucat să practic tehnicile AC2, nu am avut cum să-mi imaginez că aşa ceva e posibil, ca prin această metodă chiar pot să reduc durerea, cu o atâta eficienţă.

Aici vă voi oferii câteva dintre sesiunile de

vindecare AC2.

Co-autorul Chris Duffield, mi-a făcut într-o zi, cunoştinţă cu un cetăţean englez care era interesat de conferinţă TED din Long Beach, California. Ne-am întâlnit în holul unui hotel. I-am povestit, pe scurt, cu ce mă ocup. După ce m-a ascultat, s-a gândit un pic, după care a prins curajul necesar pentru a-mi spune că are o durere permanentă de spate survenită de la un accident de maşină cu 2 ani în urmă. Dacă această întâlnire ar fi avut loc înainte de a dezvolta sistemul exerciţiilor AC2, aş fi traversat camera pentru a-l putea atinge şi pentru a pune în practică exerciţiile din AC1. Dar nu a fost nevoie ca el să se ridice din scaunul lui şi nici să-şi caute o poziţie mai bună pentru a putea să îmi aşez mâinile pe zona dureroasă. Plus că eram în holul unui hotel, iar o sesiune de terapie în această locaţie ar fi atras atenţia trecătorilor curioşi. Dar, am rămas în scaunul meu, la o distanţă de el de 12 feet şi am început să lucrez cu tehnica AC2, la spatele lui. Nicio persoană

care a trecut pe acolo nu a remarcat ce făceam. După câteva minute, l-am întrebat cum se simte. Era extrem de surprins să realizeze că durerea lui dispăruse complet! După vreo 18 luni, ne-am reîntâlnit. Era cu soţia şi copii în Anglia. Atunci, mi-a spus că durerea lui nu a mai revenit.

Înainte de AC2, îmi petreceam adesea între 10-12 minute, vindecând diverşi pacienţi prin metoda atingerii, pentru a vedea cât de repede dispare durerea. Dar acum, a devenit ceva normal să lucrez cam 3 minute pentru a vedea acelaşi rezultat, chiar fără să-i ating. Tot ce spun eu, e adevărat şi vă voi oferi o poveste mai lungă despre asta în partea a 4 a a acestei cărţi.

Aici aveţi un alt exemplu. Prietena mea Gina, m-a invitat să merg cu ea la un spital din Los Angeles pentru a-l cunoaşte pe doctorul ei. El vroia să ştie dacă îl pot ajuta să reducă durerile cronice ale pacienţilor lui. Primul pacient era o femeie cu dureri atroce de spate.

După aproape 3 minute de transfer de energie din inimă, ne-a anunţat că durerea ei a coborât la un nivel 6.

După alte 3 minute, pacienta ne-a anunţat că durerea ei era de nivel 0. „Mai ai dureri şi în alte părţi ale corpului?” am întrebat-o. Atunci, ea mi-a spus că are şi o durere mare de gât, care după câteva minute a dispărut şi ea. După care, o văd cum îşi dă jos brăţara şi mă roagă să o ajut cu durerea de la încheietura mâinii. Durerea a dispărut după alte câteva minute. Pe faţa doctorului, care se uită la noi, se vedea surpriza din ce în ce mai mare. Se uită când la pacientă, când la mine, şi nu-i venea să creadă. Iar femeia îmi tot mulţumea şi îl tot ruga pe Isus să mă aibă în pază pentru tot ce am făcut pentru ea.

Doctorul m-a anunţat după câteva minute ca următorul pacient are probleme cu încheietura genunchiului. După o sesiune de AC2 de 4 minute, pe care i-am oferit-o, i-am explicat pacientei că ceea ce fac nu îi va reface cartilagiul, dar îi va oferi o perioadă de

câteva zile fără dureri. După aproape o lună, m-am reîntors la spital şi i-am oferit încă o sesiune de terapie AC2 şi din nou durerea a dispărut. Doctorul era aşa de entuziasmat, încât vroia să deschidă ceea ce numea el „un centru de atingere vindecătoare”, în acel spital. Dar a descoperit că, colegii lui nu îi împărtăşeau entuziasmul.

De multe ori, când merg la conferinţe sau festivaluri, ofer o sesiune de AC2 oricărei persoane doritoare şi deschisă, să experimenteze. În general, mă apropii de o persoană şi o întreb: „Te doare ceva?", iar dacă răspunsul e afirmativ, o întreb, „Îmi dai voie să meditez asupra durerii tale şi să văd dacă te pot ajuta cu ea?". Am înregistrat multe astfel de sesiuni de vindecare, şi nu a trebuit să regizez nimic, pentru că rezultatele au fost tot timpul pozitive. Poţi vedea astfel de filmuleţe pe internet, aici:

1. Energy Medicine, Dr. Oz and Quantum-Touch
2. Super Recovery for Athletes and Chronic Pain

Help with Quantum-Touch Celelalte filmuleţe sunt valabile şi pe youtobe.com, la secţiunea „Quantum-Touch”. În aceste filmuleţe puteţi vedea singuri cum opresc trecătorii şi le ofer o sesiune de terapie, fără să folosesc autosugestia.

Cu mâini sau fără mâini

Foarte mulţi dintre cei care au studiat nivelul 1 şi 2 al AC, prefera să folosească mâinile. Să foloseşti mâinile atunci când faci AC2 este ceva popular pentru clienţii care nu sunt obişnuiţi să te holbezi la ei timp de 3-10 minute. De aceea la AC2, este opţionala folosirea mâinilor în terapie. Plus că îţi dă o mai mare libertate decât înainte. Când îţi pui mâinile pe client oferi siguranţă şi te poţi conecta mai uşor cu clientul tău. Dar a-ţi menţine mâinile nemişcate câte o dată e obositor şi chiar neplăcut. E mult mai simplu să lucrezi fără atingeri, mai ales că poţi direcţiona energia din vârful degetelor de la picioare până în vârful capului, de la orice distanţă.

Sfaturi şi sugesti în lupta cu durerea

Continuă să respiri adânc. Nu este necesar să foloseşti respiraţiile puternice pe care le-ai învăţat la AC1, dar va trebui să respiri un pic mai adânc decât normal.

Foloseşte-ţi ochii pentru a-ţi găsi tinta sau zona în care se afla durerea (în interiorul corpului). Dacă spre exemplu, vrei să ajuţi pe cineva care are o durere de umăr, nu te uita şi trimite energie doar la exteriorul umărului. Trebuie să lucrezi şi pe interior, oase, tendoane, muşchi, şi orice altceva mai e conectat la acel umăr. Sau doar trimite „o întreagă armată" în interiorul umărului cu energia inimii. Vizualizează totul cu ochii deschişi când lucrezi. Nu vreau să pară că îţi ordon, dar te va ajuta să nu pierzi ţinta, iar mintea ta să nu îşi pună întrebări.

Cu cât lungeşti mai mult sesiunile de vindecare, cu atât mai eficient vei fi. Nu toate cazurile vor răspunde în

câteva minute. E posibil să fie nevoie de 15-20 de minute sau poate chiar mai mult, depinde de cât de cronică şi severă e boala. Cu cât practici cu atât vei deveni mai bun şi vei avea rezultate mai rapide.

Foloseşte-ţi mâinile împreună cu energia inimii dacă aşa consideri tu. De cele mai multe ori, clientul sau pritenul va vrea să aibă un suport sau o asigurare prin atingerea lor.

Intensifică energia inimii tale cât de mult poţi. Dacă vrei, te poţi gândi la ceva ce iubeşti. Poate fi un copil, un soţ, un părinte sau un animal. Orice ar fi, lasa dragostea ta pentru ei să zboare din inima ta. Lasă-te schimbat şi încarcă cu energia ta. Dacă poţi, doar topeşte-te în dragostea ta.

Surprinde durerea. Încearcă să conversezi cu pacientul şi află cum se manifestă durerea, boala. Dacă durerea se mută într-o altă locaţie, adu-ţi energia inimii către acea locaţie.

Odată ce ai văzut că energia inimii lucrează de

câteva minute, vei avea tendinţa să te opreşti. Caută-ţi pacea interioară şi simte cum inima ta se deschide. Las-o să plece şi vezi dacă poţi trece peste graniţă timpului şi a dragostei, a gratitudinii sau a bucuriei. Asta poate ajuta la vindecare şi mai mult.

Nu există un model exact de a lucra cu AC2, aşa că bucură-te şi nu îţi face griji dacă nu reuşeşti să o faci perfect. O să devii mai bun cu cât vei practica mai mult.

Tipul de durere chiar nu contează. E posibil să dai peste o durere temporară, din cauza folosirii muşchilor la o muncă asiduă sau o durere acută după un accident sau mai multe dureri cronice sau deteriorări fizice ale corpului. Cu bucurie, AC2, este un mod puternic de reducere a durerii şi/sau a inflamaţiilor, şi care promovează vindecarea.

Dacă eşti dispus să dai o şansă AC2 vei putea vedea schimbările. Nu contează dacă crezi că abilităţile tale sunt mai prejos decât cazurile peste care vei da. Credinţa ta despre ce e posibil, va deschide adesea uşa

atât a posibilităţilor cât şi a rezultatelor bune în confruntarea cu bolile pacienţilor tăi. Nu eşti responsabil dacă pacientul tău se vindeca sau, nu. Corpul lor se vindecă singur sau, nu. Datoria ta este să trimiţi energia cât de bine poţi, creând spaţiu şi energie pentru că el să se vindece.

În general, vei descoperi la pacienţii tăi, o atitudine negativă sau o rezistenţă emoţională, dar care nu îţi va afecta munca. Oricum ar fi, fii conştient că AC2 va

merge în orice situaţie. Sunt doar câteva cazuri în care AC2 nu va scoate durerea sau durata de vindecare a pacientului va fi scurtă. Am găsit astfel de cazuri în care munca mea, îi surprinde pe oameni sau îi face să îşi elibereze anumite dureri emoţionale, şi depinde de ei şi de dorinţa lor de a se vindeca, pentru a se vindeca. Despre asta voi vorbi în conţinutul viitoarei cărţi „Sănătatea autocreata”. Vestea bună este că tehnicile

AC2 sunt de la mediu la extrem de eficiente pentru o vastă grupa de boli.

Data viitoare când vei întâlni pe cineva care se plânge de dureri de cap sau orice altă durere, mergi şi implică-te în a-i reduce durerea. Întreabă-ţi prietenul ce notă îi dă durerii, la o scală 0-10, pentru a-ţi putea da seama de rezultat. Spune-i prietenului tău să se relaxeze. Dacă prietenul tău se simte incomod când te vei uita la el, îi poţi spune să închidă ochii şi să se relaxeze. După terapie, întreabă-l la ce notă a ajuns durerea lui. De cele mai multe ori, durerea coboară sau chiar dispare. Dacă a coborât, e bine să îi mai faci încă o sesiune de câteva minute, până când durerea va dispărea de tot.

Cu cât te afunzi mai mult în iubirea ta, cu atât mai multă iubire poţi elibera, iar efectele muncii tale se vor vedea. Nu este vorba de forţă sau ceva de genul acesta. Cu cât te adânceşti în tine mai uşor, menţinând acel spaţiu, cu atât mai repede vei vedea schimbarea ce va apărea. AC2 schimba orice, pentru că îţi dă voie să îţi

trăieşti viaţa care vine din inima ta. „A veni din inima ta”, nu este doar o expresie. Este ceva real, o experienţă palpabilă.

A lucra cu tine

Abilitatea de a lucra pe tine cu energia, este diferită de la persoana la persoană. Foarte multe persoane realizează că pot lucra foarte uşor pe ei înşişi. Alţii, găsesc că e uşor să lucreze pe alte persoane, dar le vine foarte greu să lucreze pe ei înşişi. Se pot ajuta pe ei înşişi doar într-o mică măsură. Pot să vă spun, că încă nu am descoperit de ce.

Un cuvânt final

Este important să-ţi aduci aminte că nu noi suntem responsabili de însănătoşirea pacienţilor noştri. Persoana vindecată este vindecătorul. Noi suntem acolo doar pentru a asista, a creea atmosfera în care să se întâmple vindecarea lor. Corpul lor este cel care vindeca. Singura noastră responsabilitate este să lucrăm cu iubire, şi să menţinem acel spaţiu în care vindecarea este posibilă.

Capitolul 7

Muşchi, tendoane, ligamente şi fascii

Până nu-şi va extinde cerculcompasiunii sale către toate vieţuitoarele, omul nu-şi vagasipacea.

Albert Schweitzer

Notă: Atingerea Cuantică 2.0 lucrează cu intenţia, la toate nivelele posibile, cuprinzând întreg corpul până la cele mai mici detalii anatomice. Acest capitol te va ajuta să îţi concentrezi atenţia pe locaţii specifice. Poţi sări peste acest capitol dacă lucrezi la modul general.

În general, nu este nevoie să înveţi prea multă anatomie ca să lucrezi cu Atingerea Cuantică. Poţi trimite energie doar zonei în care este localizată durerea, şi să-ţi imaginezi, să vizualizezi, sau să simţi că energia ta penetrează acea locaţie pentru a se vindeca. Oricum ar fi, pentru a avea un efect mai bun tot timpul, e de ajutor să lucrezi direct pe locaţia internă când trimiţi energie. De cele mai multe ori ajuta să avem în faţa

ochilor o imagine tipărită a organului pe care lucrăm, astfel te va ajuta să îţi concentrezi mai bine intenţia. Asta este adevărat, în special pentru muşchi, tendoane, ligamente şi fascii, care de cele mai multe ori sunt centrul problemei, şi care nu îţi atrag atenţia la prima vedere.

Suntem cu toţi familiarizaţi cu oasele şi muşchii, cu modul în care sistemul musculo-scheletal lucrează. Oasele şi muşchii sunt ţinute împreună de tendoane, ligamente şi fascii, care sunt toate structuri fibroase făcute din colagen. Tendoanele conectează muşchii la oase. Ligamentele, leagă un os de alt os şi ajuta la jocul lor. Iar fascia înconjoară şi conectează muşchii şi grupele de muşchi, în timp ce menţine vasele de sânge şi nervii în locul lor.

A lucra pe muşchi, tendoane, ligamente şi fascii, ajuta la eliminarea tensiunii, la eliberarea inflamaţiilor şi umflaturilor, îmbunătăţeşte alinierile structurale şi funcţiile articulaţiilor şi, pormoveaza vindecarea. De

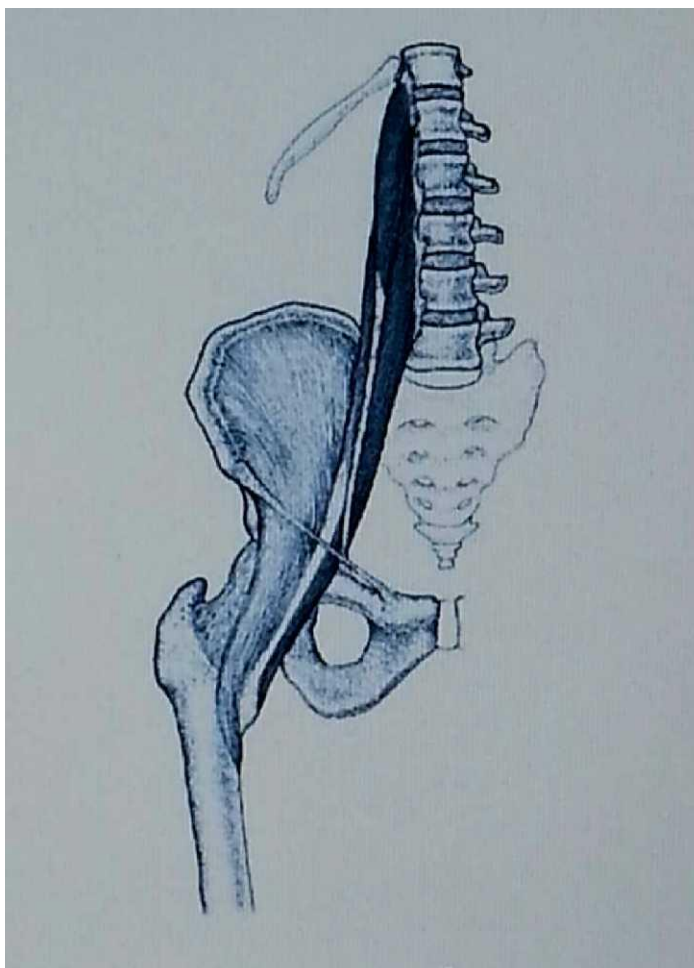
cele mai multe ori se face rapid, complet, şi cu o eliberare totală a dureri în câteva minute de AC2. Chiar şi aşa, cauza acestor dureri poate surveni în urma unor accidentari sau abuzări. Durerile cronice se pot elimina după o sesiune AC, dar de cele mai multe ori se şi întorc, în una sau două zile, şi este nevoie de a repeta procedura pe o perioadă mai lungă. Aici vorbim de muşchi, dar acolo sunt şi tendoane, ligamente şi fascii, pe care trebuie să le ai în minte. Toate sunt interconectate între ele.

Psoas, Pătratul Lombar şi Muşchii Piriformi

Aici avem trei muşchi importanţi (şi tendoane) care sunt localizate în zona şoldurilor şi care au nevoie de o atenţie deosebită: psoas, pătratul lombar şi piriformii. (Corpul are aceşti muşchi pe ambele părţi ale corpului, stânga şi respectiv dreapta). Tensiunea aflată în aceşti trei muşchi este de cele mai multe ori ignorată, dar ea are un foarte mare impact asupra posturii

oamenilor, care ajută la multe tensiuni şi dureri de spate, ca de exemplu, durerile sciatice. Pentru astfel de dureri, aveţi aici cheia muşchilor cu care trebuie să lucraţi.

Dacă te concentrezi asupra lor cu intenţie specifică, ei vor lucra mult mai uşor şi repede, mai ales când lucrezi cu/în public.



Muşchiul psoas (vedere din faţă)

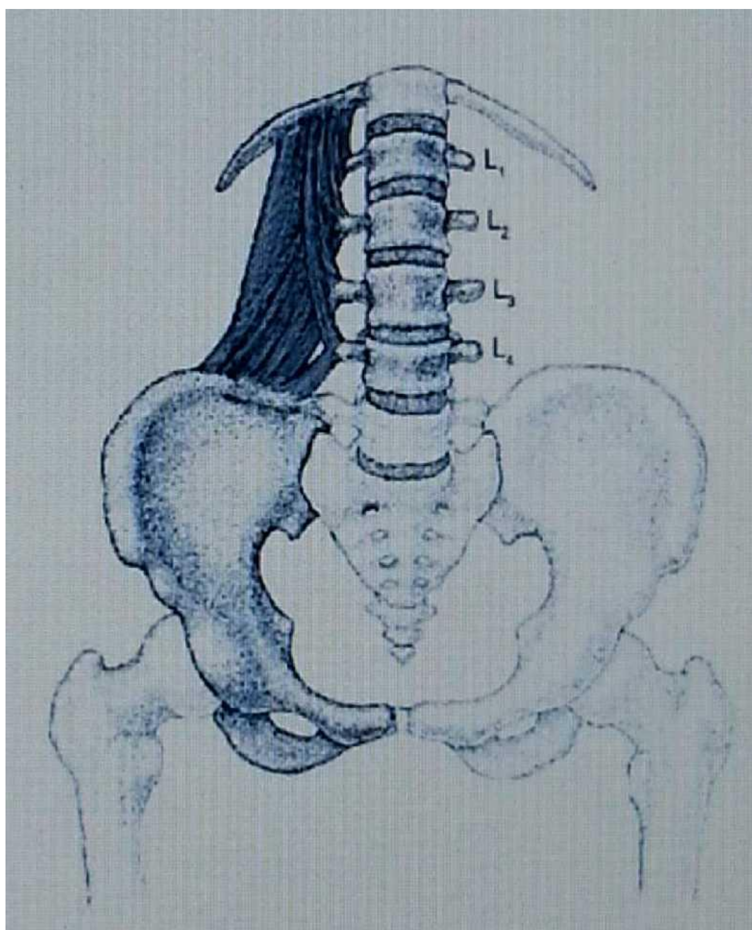
Muşchiul psoas face legătura dintre femur şi coloana şi te ajută să îţi mişti picioarele. Este o zonă importantă de lucru mai ales când ai cazuri de scolioza, dureri de spate şi chiar blocaje ale şoldurilor.

Muşchiul pătratul lombar, este ataşat de partea de sus a şoldului şi urcă până la cea de-a 12 coastă. Ajută la flexarea laterală a coloanei cât şi la mişcarea coastelor.

Când profesorul meu Bob Rasmussen preda, avea o persoană culcată pe o masă de masaj, şi se împingea adânc în zona pelviană pentru a putea trimite energie în aceşti muşchi. Era dureros şi chiar periculos.

Doar uită-te la această zonă a corpului, din fata sau din spate, cu ochii deschişi şi vizualizează unde este poziţionat muşchiul psoas şi muşchiul pătratul lombar. Trimite energia inimii tale, până în momentul în care acea zonă e plină de energie, timp de 2-3 minute. Nu

trebuie să îţi aduci aminte numele muşchilor, doar menţine o vizualizare a acestora în mintea ta. Nu trebuie să te concentrezi pe mişcarea acestor muşchi. Doar trimite iubirea ta în zona acea, pentru că inteligenta corpului va face restul.



Muşchiul pătratul lombar

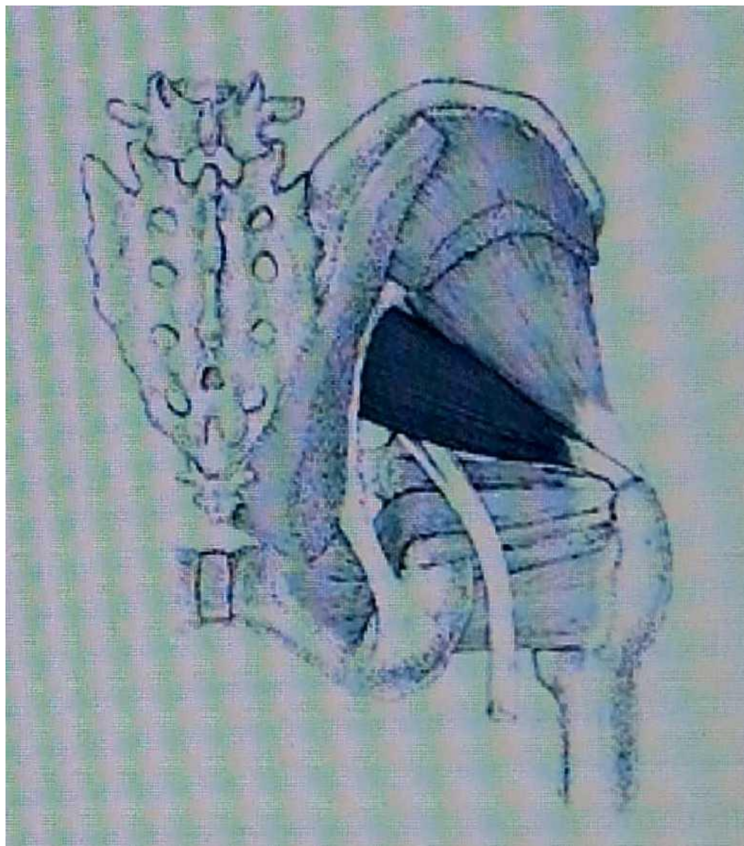
Muşchii piriformi sunt nişte muşchi plăti, cu o formă piramidala, aşezaţi în interiorul peretelui pelvian cât şi pe partea din spate a şezutului. Este ataşat de sacrum în punctul de joncţiune al şezutului. Tensiunea sau spasmele în muşchii piriformi este cunoscută ca sciatica, cu dureri în fese cât şi în partea de jos a spatelui. Durerea este localizată în interiorul feselor şi poate merge în jos pe nervul sciatic până pe picior. Concentrează-ţi atenţia pe aceşti muşchi şi trimite iubirea ta pentru a elibera durerea.

Stai în spatele pacientului tău şi concentrează-ţi toată atenţia asupra feselor, vizualizând aria din interior, localizată între sacrum şi picior. Energia reduce inflamaţia şi iritaţia acestor muşchi şi nervi şi aduce cu ea liniştea.

Avem aici un secret. Nu trebuie să fii perfect sau să găseşti locaţia exactă pentru a trimite intenţia ta. Penetrează aceşti muşchi cu gradul tău de conştientizare. Nu trebuie să te gândeşti cum merge,

odată ce inteligenţa corpului aduce vindecarea.

46



Muşchiul piriform (vedere din spate)

Când am început prima oară să lucrez cu AC2, vroiam să ştiu clar unde se aflau muşchii. Dar acum, după ce am practicat, pot să lucrez din faţă pentru spate cât şi vice-versa.

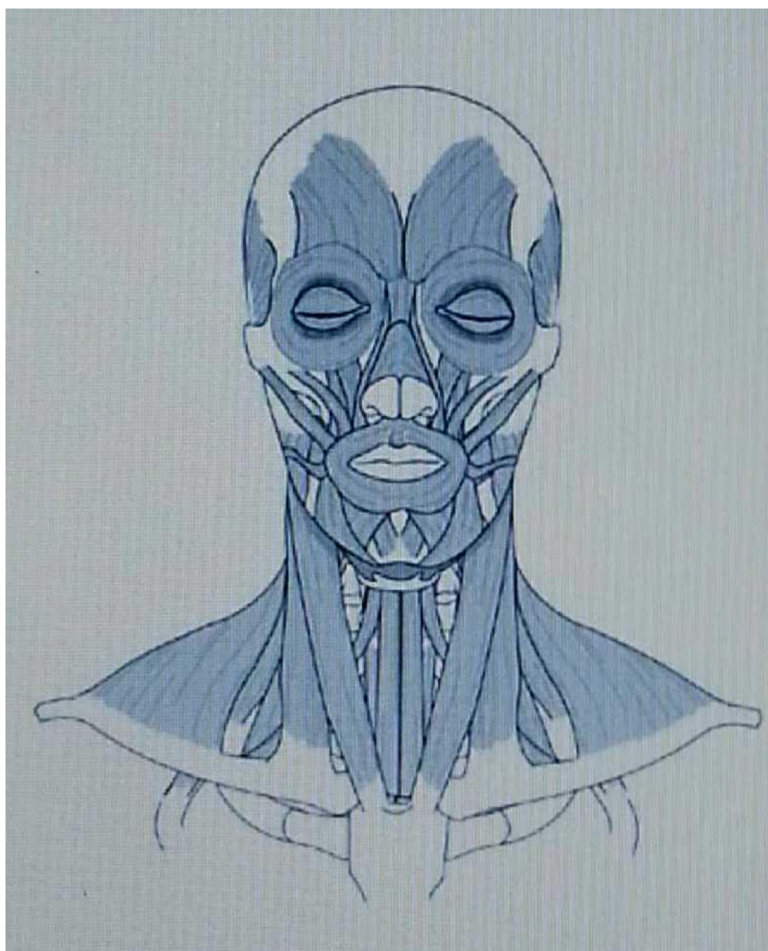
Cheia este să practici. Cu cât practici mai mult, cu atât te vei simţi mai liber. Această muncă te eliberează, de la a deţine controlul, de la a ştii prea multe şi libertatea de a-ţi folosi mintea şi inima pentru a aduce vindecarea.

Muşchii gâtului

În lumea computerelor şi a telefoanelor inteligente de azi, oamenii se plâng adesea de dureri de gât sau de cap. De fapt, aici este un nou diagnostic – este numit „Text-Gat”!

Muşchii importanţi ai gâtului, trapezul, ridicătorul scapulei, sternocleidomastoidianul şi muşchii scaleni (poziţionaţi pe ambele părţi, stânga şi dreapta), sunt vinovaţi de o mulţime de simptome. Ei sunt punctul de plecare al tensiunilor musculare care provoacă durerile de cap (în special în spatele ochilor, după urechi, în vârful capului, în spatele capului, cât şi din frunte), dureri temporale, junghiuri, perturbarea vederii, dureri faciale, TMJ, dureri de urechi, dureri de dinţi, dureri de

gât şi umeri, durere adâncă în ochi, dureri de limba când înghiţi şi multe altele. Cu alte cuvinte, aceşti muşchi sunt importanţi.



Muşchii gâtului şi ai feţei

Aşa cum puteţi vedea, este o grupă mare de

muşchi care controlează şi suporta mişcările capului. Odată ce i-ai văzut, introdu această imagine în subconştientul tău, astfel, când vei lucra, îţi va fi mai uşor să vizualizezi structura muşchilor. Tot ce ai de făcut este să ai aceasta viziune a lor în minte, să te uiţi intens la gât, să adaugi iubirea ta din inima către gâtul clientului.

Muşchii faciali

Foarte multe persoane au dureri ale maxilarului, migrene şi dureri de cap, rezultate din joncţiunea mandibulei (TMJ – articulaţia temporomandibulara) şi din muşchii care o înconjoară. Este o aşa mare problemă încât s-a format o întreagă specializare medicală formată din stomatologi care se dedica acestor probleme. După un top văzut pe o adresă de internet, se estimează că un procent de 30-40% din populaţia adultă suferă de migrene, dureri de mandibulă, dureri de cap, dureri de gât şi dureri de umeri. Este multă durere acolo. Sunt destui oameni pentru o nouă clasificare a bolilor,

iar aceasta tulburare o putem numi: TMD (nealinierea temporomandibulara) sau sindromul TMJ. Aceasta tulburare afectează de patru ori mai mult femeile decât bărbaţii.

Dar AC ştie cum să descopere simptomele TMD/TMJ, şi să lucreze cu muşchii feţei şi ai gâtului. Sunt o mulţime de muşchi care ajută la mişcarea maxilarului. Aceşti

muşchi pot deveni încordaţi din mai multe motive, incluzând măcinarea dinţilor, raniri, traume, stres şi chiar lipsa unor dinţi sau masele.

Muşchii temporali acoperă o foarte mare arie a craniului pe ambele părţi.

Sunt prinşi de partea de jos a maxilarului şi de aripile osului sfenoid. Dacă acest muşchi este încordat, afectează atât maxilarul cât şi mişcările sfenoidului, care, aşa cum am descris, poate afecta funcţionarea corpului.

Muşchiul maseter este cel mai mare muşchi pe care îl poţi simţi pe toată articulaţia maxilarului tău. Se contractă când îţi încleştezi partea de jos a maxilarului. Una dintre principalele cauze TMD este încordarea cronică a muşchiului maseter.

Des trecută cu vederea în TMJ, este implicarea muşchilor profunzi. Muşchii pterigoizi conectează osul mandibulei de jos direct la osul sfenoid. Aceşti muşchi pot fi obosiţi. În momentul în care ajustezi poziţia osului sfenoid (capitolul 19), e bine să trimiţi energie şi către muşchii care conectează mandibula, cât şi ţesuturilor cu care este conectat osul sfenoid.

Poţi trimite energie către fiecare muşchi care este conectat la maxilar, sau poţi pur şi simplu trimite energie cu intenţia ca toţi muşchii capului şi fetei să se relaxeze. Dacă clientul tău are la activ migrene sau dureri de maxilar este bine să lucrezi pe aceşti muşchi specifici.

Alte grupe de muşchi

Durerea musculo-scheletala este o poveste des întâlnită şi plină de mister. Majoritatea oamenilor cu care te vei întâlni, au dureri în diferite părţi ale corpului. Poţi practica pe ei doar oferindu-te să-i ajuţi în eliminarea durerilor pe care le au.

În corpul nostru, sunt mai mult de 650 de muşchi scheletali, 200 dintre ei ajutând la încheieturi, fiecare dintre ei ajutând la a cauza durere, disconfort sau nealinieri ale corpului. Bineînţeles că tu poţi studia şi învaţă mulţi alţi muşchi, dacă vrei. Dar o să lucrezi cu toţi muşchii în acelaşi fel, chiar dacă le şti numele sau nu.

Poţi lucra pe orice parte a corpului. Dar adu-ţi aminte că fiecare durere are locaţia ei, locaţia de unde pleacă, poziţionată pe un anume muşchi sau zona, diferită de locaţia pe care ţi-o arata clientul. Verifică asta în munca cu clienţii frecvenţi. Întreabă-i dacă durerea s-a mutat sau s-a schimbat. Cauta motivul durerii în tot corpul şi sursa cea mai des posibilă a

acestor dureri. Îţi poţi folosi chiar şi mâinile, pentru a muta energia prin corpul clientului, în timp ce îi trimiţi energia inimii şi fii conştient de aria din care poate proveni durerea. Experimentează şi cauta metodă care este cea mai bună pentru tine.

La fel ca atunci când transferai energie prin palme, tot corpul clientului tău, va decide ce durere să lase să plece sau ce parte a corpului să se vindece. Asta nu s-a schimbat. Asta este încă adevărat. Noi oferim doar o nouă modalitate de a lucra şi suplinim energia, pentru ca vindecarea să se întâmple. Deci, noi vom trimite prin noi, o energie foarte puternică, cu o foarte puternică intenţie, iar noi trebuie să înţelegem că, câte o dată nu asta este ceea ce îşi doreşte clientul, poate că este nevoie de altceva sau ceva diferit. Noi folosim toată intenţia de care este nevoie pentru ca vindecarea să

se întâmple. Ai încredere în acest proces. În general, cu cât te eliberezi tu mai mult, cu atât va merge

mai bine.

Adu-ţi aminte, vindecarea a fost provocată de cel care a fost bolnav. Nu este responsabilitatea ta dacă ei nu s-au vindecat. Fă tot posibilul ca acest proces să se întâmple. Şi eu am întâlnit cazuri în care nu am putut face ca vindecarea să se întâmple. De obicei, e bine să lucrezi şi pe partea emoţională, aceasta putând fi declanşatorul. Acesta va fi subiectul următoarei mele cărţi („Sănătate autocreata”).

Capitolul 8

Organe, glande şi fiziologia umană

*Fizicul nostru este încă incomplet. vtfu**ji**oate conştientiza afectarea altor obiecte fizice într-un experiment. o^oi doar nu sttim cumputemface asta.*

Dr. Claude Swanson Fizician MIT

Notă: Atingerea Cuantică 2.0 lucrează cu intenţia, la toate nivelele posibile, cuprinzând întreg corpul până la cele mai mici detalii anatomice. Acest capitol te va

ajuta să îţi concentrezi atenţia pe locaţii specifice. Poţi sări peste acest capitol dacă lucrezi la modul general.

Trimiterea energiei în organe şi glande ajuta foarte mult şi chiar poate aduce rezultate foarte bune. De exemplu, trimiterea energiei inimii către inima pacientului poate preveni hipertensiunea, aritmiile inimii, cât şi palpitaţiile ei. Iar trimiterea energiei inimii către pancreas îi poate ajuta pe diabetici să îşi echilibreze zahărul din sânge.

Aceste lucruri se întâmplă în mod regulat când lucrez cu AC1 de peste zeci de ani, iar mai nou, am conştientizat că se întâmplă şi când lucrez cu AC2. Noi chiar nu ştim exact limita muncii noastre, pe care o putetem folosi pe orice pacient.

Concentrează-te asupra intenţiei, respiraţiei şi pe energia inimii trimisă către organ, cu intenţia de a curăţa orice emoţie sau problema fizică ar avea clientul cât şi asupra tuturor legăturilor pe care organul respectiv le are. Având cunoştinţe de anatomie cât şi modul în care

arata un organ, la orice nivel de detaliu, te va ajuta în munca ta, dar nu este ceva necesar.

Tiroida

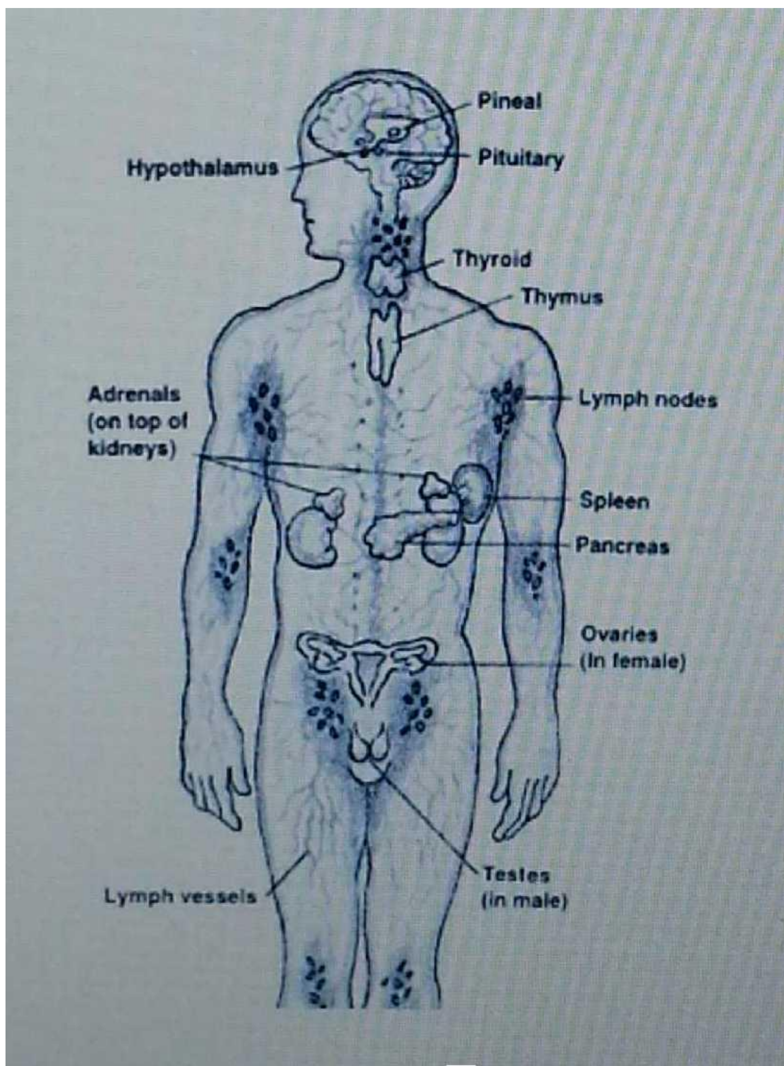
Glanda tiroidă este localizată în gât, după cartilajul tiroidian, cunoscut sub numele popular de mărul lui Adam. Funcţia acestei glande poate fi afectată de postura corpului. Când capul nu este centrat la şira spinării, vertebrele gâtului apasa pe tiroida şi reduce funcţiile acesteia.

Glanda tiroidă produce un număr de hormoni care exercita acţiune asupra întregului nostru corp. Doi dintre cei mai importanţi hormoni fiind thyroxine (T4) şi tri-iodothyronine (T3). T4 rămâne în tiroida ca o protecţie a T3, care se plimba cu ajutorul sângelui către toate celulele corpului nostru. T3 are grijă de funcţionarea optimă a corpului nostru. Când T3 scade, metabolismul încetineşte, creând simptome ca rata pulsului slabă, răceli, senzaţia de greutate, cât şi senzaţia de oboseală. Alte

posibile simptome sunt: memorie slabă, piele uscată, pierderea părului, cât şi crampe musculare.

Simptomele unei tiroide hiperactive sunt: anxietate, iritabilitate, dificultăţi cu somnul, bătăi neregulate şi rapide ale inimii, uşoare tremuraraturi ale mâinilor, o transpiraţie excesivă, pierderea greutăţii, disfuncţii sexuale, ochi umflaţi, cât şi mărirea frecvenţei mişcărilor intestinale.

Când trimiteţi energia inimii către glanda tiroidă, poate ajuta corpul pentru o funcţionare optimă.



Glandele şi sistemul limfatic Timusul

Timusul este o glandă care se ocupă cu imunitatea sistemului. Este poziţionată în partea cea mai de sus a pieptului, la 20 de cm. sub mărul lui Adam, înapoia sternului, în apropiere de inimă. Timusul are doi lobi şi

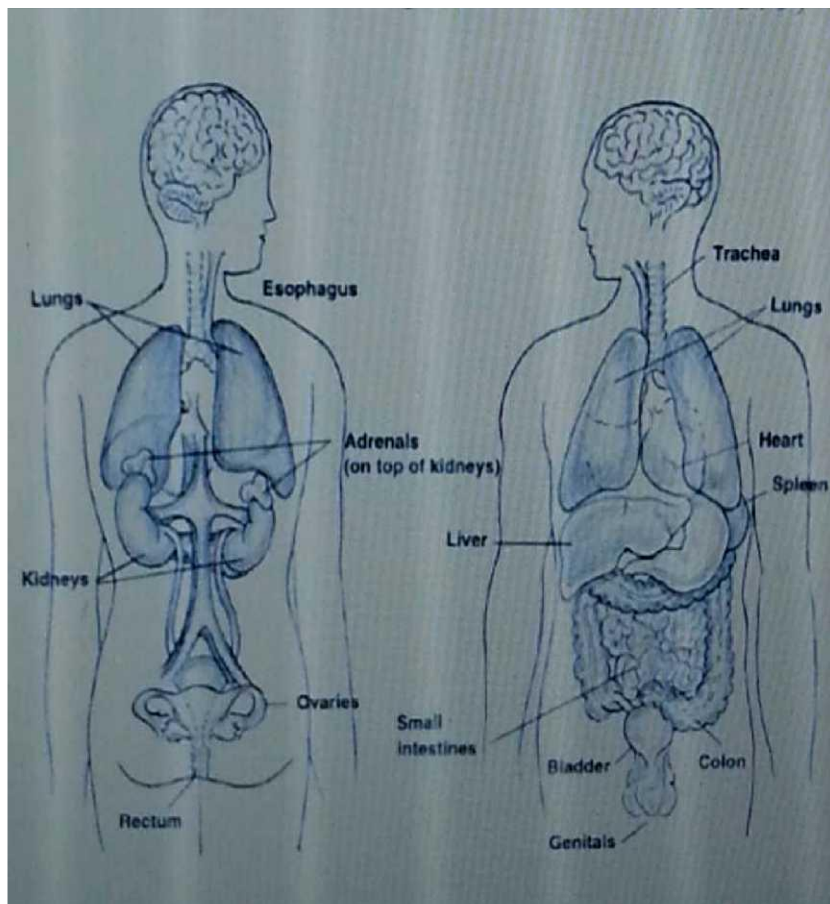
o culoare roz-gri. Una dintre funcţiile timusului este de a produce limfocitele T sau celulele T. Aceste celule sunt de genul celulelor albe din sânge, care atacă viruşii şi bacteriile din corp. Stresul, atât fizic cât şi emoţional, are un important impact negativ asupra timusului, provocând micşorarea

acesteia. Timusul monitorizează şi reglează, de asemenea, şi fluxul de energie din tot corpul, creând o legătură între creier şi corp. Este un foarte important organ, care suporta pe întreaga durată a vieţii stresul şi boala. Un timus sănătos este sursa unei vibrante sănătăţi şi vitalităţi.

Inima

Inima este unul dintre cele mai importante organe din corpul nostru. Este localizat în centrul pieptului, doar un pic mai la stânga de linia mediană. Inima are multiple roluri. Este o pompă pentru întreg sistemul circulator, e o glandă endocrină, o parte a sistemului

nervos şi produce un semnal electric în întreg corpul.



Organele majore ale corpului

Medicina alopată recunoaşte că există o sumedenie de boli care atacă inima – aritmia, cardiopatia, infarctul miocardic, oprirea inimii, etc.

În America, pe primul loc în decesul populaţiei se afla bolile de inimă, iar ca specialitate, cardiologia, este

principală. Este foarte posibil să întâlneşti persoane diagnosticate cu probleme la inimă, şi este o bună oportunitate, pentru tine, să îi ajuţi să se vindece şi să-şi îmbunătăţească funcţia cardiacă.

Medicina tradiţională chineză susţine că inima este energia acestui sistem, inima controlează emoţiile şi reacţiile; este cheia gradului nostru de conştientizare, instinct,

memorare şi chiar gândire; suportă încălzirea şi răcirea mecanismului; are legătură cu intestinul subţire; afectează creativitatea noastră cât şi starea de bucurie; influenţează particularitatea şi modul distinctiv de a vorbi şi simţul gustului; şi reprezintă un status energetic al întregului corp. Dacă în corp există tulburări ale inimii, pot rezulta simptome ca: murmur, confuzie mentală, nelinişte, slabă creativitate, auz slab, depresii, lipsa de veselie, insomnie, tulburări de somn, ulcere bucale, tresărit la cel mai mic zgomot, sângerări,

dificultăţi de concentrare şi oboseală.

În medicină tradiţională chineză, sănătatea inimii este reflectată în tenul fetei. O inimă sănătoasă produce un ten roz, iar un ten pal indica deficienţe ale inimii. Dacă sângele stagnează pe circuitul sau, acesta va produce o culoare a tenului violetă. Când este prea cald în inimă, cauza fiind stresul cronic, traumă emoţională sau îngrijorările excesive, tenul fetei va fi roşu. Când inima nu este în balanţă, poate provoca vorbirea rapidă sau un râs inadecvat.

Trimite energia inimii tale către inima pacientului, sau în zona respectivă pentru vindecare, eliberarea emoţională fiind tulpina inimii şi poate remedia chiar şi simptomele stresului.

Plămânii

Plămânii sunt o zonă foarte bună pentru transfer de energie. Cei doi plămâni, par a fi identici, dar nu sunt. Plămânul drept are trei lobi, pe când plămânul stâng are doar două lobi. Aerul care vine din gură sau

nas, coboară pe trahee. Traheea se divide în două bronhii care intră în plămâni. Bronhiile se despart în două, apoi în altele mai mici şi tot mai mici, care se numesc bronhiole. De fiecare bronhiolă este ataşat un săculeţ cu alveole pulmonare. Fiecare alveolă este înconjurată de celule de sânge şi face schimbul între oxigen şi dioxidul de carbon. La persoanele cu astm, căile respiratorii se îngustează şi se umfla. Persoanele cu emfizem au săculeţii alveolari distruşi. În cazul lor, muşchii pieptului şi diafragma obosesc.

Când te concentrezi să trimiţi energia inimii către plămâni şi să îmbunătăţeşti funcţionarea lor, asigură-te că vei include şi diafragmă, localizată mai jos de plămâni. Funcţia diafragmei este că a unui burduf, mişcând aerul în interiorul plămânilor, cât şi la eliminarea lui. Când se contractă, cavitatea pieptului se măreşte, împingând aerul în plămâni. Când se relaxează, aerul este eliminat din plămâni. Muşchii din jurul coastelor contribuie şi ele la respiraţie. Deci, include şi

diafragma cu muşchi pieptului în vizualizarea ta. Ajută la reducerea stresului şi îndepărtează oboseala la pacinetii care au probleme cu plămânii.

Stomacul

În general, nu dăm prea mare atenţie stomacului, decât, dacă suferim de indigestie sau avem alte probleme de stomac. Dar stomacul este un organ important, responsabil cu proteinele şi cu producerea unei suficiente cantităţi de acid pentru a distruge

agenţii patogeni din mâncare. Este singurul organ din corpul nostru care a fost construit pentru a fi acid.

Când aciditatea stomacală e mică sau/ori nu lucrează într-un mod corespunzător sfincterele, chiar şi la coada stomacului, pot apărea probleme în sistemul digestiv. O foarte comună problema a oamenilor este refluxul esofagian sau arsuri în capul pieptului. Acestea sunt cauzate de o dietă necorespunzătoare. Iar când o persoană alege să mănânce o mâncare

necorespunzătoare, ea contribuie la refluxul esogagian, iar acolo sunt multe lucruri energetice de făcut pentru a reveni la condiţia normală.

Începe prin a te uita la sfincterul esofagian, valva din vârful stomacului. Când ţesutul stomacului este prins în această valvă, ea nu se poate închide perfect, eliberând acidul stomacului în esofag. Când ţesutul stomacului se ridică mai sus în piept, se numeşte hernie hiatala, cu rezultate similare. Trimite energia din inima ta către această valvă cu intenţia de a se ajusta sfincterul şi să suporte o mai buna funcţionare. După aceea, trimite energia inimii tale către stomac, vizualizând şi simţind energia umplând întregul stomac.

Pancreasul

Pancreasul este o glandă lungă şi aplatizata, pe care o putem găsi în spatele stomacului. Pancreasul este o glandă endocrină care produce hormoni ca insulina şi glucagonul, cât şi o glandă excretoare, secretând sucul pancreatic care conţine enzimele digestive şi

trimitand-ul către intestinul subţire.

Pancreasul este un regulator primar al nivelului de zahăr din sânge. Dacă nivelul este prea mic sau prea mare, pancreasul eliberează hormoni pentru a-l echilibra. Insulina scade zahărul din sânge stimulând absorbţia zaharului de către țesuturile corpului. Şi glucagonul ridică zahărul din sânge cauzând o scădere a glicogenului depozitat în ficat sub formă de glucoză (zahăr), care atunci îl eliberează în fluxul sanguin. Glucoza din sânge trebuie să fie menţinută la un nivel propice (70-150 pe monitorul de măsurat glucoză), pentru că celulele corpului uman să funcţioneze în standarde normale. Disfuncţionalitatea regulată de zahăr a sângelui de la pancreas poate provoca diabet, obezitate şi hipoglicemie.

Enzimele digestive pancreatice coboară foarte repede, proteinele şi carbohidraţii, pentru a fi absorbite de intestin. Deficienta secretarii enzimelor de pancreas poate avea ca rezultat simptome ca: balonare,

malnutriţie şi pierderea în greutate din cauza malabsorbţiei mâncării.

Ficatul

Ficatul este cel mai mare organ din corp. Este localizat pe partea dreaptă a cavităţii abdominale, sub diafragma. Cântăreşte cam 1,35 Kg (3 Pounds) şi este divizat în patru lobi. Două mari vase de sânge transporta sângele prin ficat. Artera hepatică transporta

sângele oxigenat de la inima la ficat, iar venele transportă sângele îmbogăţit de la ficat către intestinul subţire.

Ficatul are multe funcţii. Subţiază grăsimile din sânge, preschimbă glucoza în glicogen, asigura un nivel bun al glucozei în sânge, produce o parte de aminoacizi necesari pentru formarea proteinelor şi filtrează toxinele din sânge. Ficatul este şi un depozit pentru vitaminele A, D, K şi B12. Pe lângă acestea, ficatul produce 80% din colesterolul corpului. Colesterolul este necesar

pentru producerea de hormoni, acidul bilei şi a vitaminei D. Este necesar şi pentru formarea peretelui celular şi este mecanismul primar care apără corpul de daune.

În medicină tradiţională chineză, ficatul e conectat cu toate emoţiile. Când ficatul tău e fierbinte (din cauza unui stres accentuat), aşa vor fi şi reacţiile emoţiilor tale. Când ficatul nu este sub presiunea stresului şi „răcit", vei fi relaxat şi calm. Dacă te gândeşti la ficat ca la ceva care procesează ceea ce se întâmplă în corpul tău, atunci îţi vei aminti să nu înfierbânţi ficatul. Cu cât ficatul va fi mai fierbinte, cu atât reacţiile sănătăţii şi emoţiilor tale vor fi mai accentuate negativ. Ficatul lucrează sub un continuu stres când ai o dietă neechilibrată, cu multe grăsimi, carbohidraţi, mâncare conservată, tratată chimic, modificată genetic şi alte tipuri de mâncare care nu facilitează buna funcţionare a ficatului.

Primul semnal pe care îl trimite ficatul când este

sub o prea mare presiune este modul în care îţi exprimi sentimentele. Când îţi lipseşte răbdarea, sau când probleme mici îţi dau senzaţia că sunt prea mari şi nu te poţi descurca, unita-te întâi la ficat. Alte simptome ale unui ficat includ şi iritarea ochilor, vederea în ceaţă, dureri de cap, stări proaste sau ameţeli, senzaţia de mâncărime a pielii, erupţii cutanate, acnee, oboseala, memorie înceţoşată, o stare de rigiditate a umărului drept, congestie nazală sau a sinusurilor, dureri în piept, simţi că nu mai ai energie, reacţie întârziată, stres mental său emoţional, insomnie, pofta de a consuma alcool, somn agitat, cât şi senzaţia de înfierbântare şi apoi răcire a corpului.

Deci, ficatul este o zonă foarte bună pentru a trimite iubirea din inima ta! Când trimiţi energia iubirii din inima ta către ficat, este posibil să vezi o serie de reacţii fiziologice, incluzând transpiraţia, eliberarea tensiunii, şi chiar nevoia pacientului de a merge la toaletă! După ce ai lucrat pe ficat, pacientul trebuie să

bea foarte multă apă, pentru a ajuta ficatul la eliminarea toxinelor din organism.

Vezica biliară

Vezica biliară este un organ mic (de circa 7,62 cm pe 3,81 cm), poziţionat în partea dreaptă joasă a ficatului. Vezica biliară depozitează lichidul concentrat fabricat de ficat şi îl eliberează când sunt prea multe grăsimi în tractul digestiv. Se pot forma pietre în vezica biliară, restricţionând eliberarea acestui lichid şi aducând în acelaşi timp disconfort. Poţi trimite energia din inima ta către această bilă, când lucrezi pe ficat.

Rinichii şi glandele suprarenale

Cei doi rinichi sunt localizaţi în spatele cavităţii abdominale, în afară peretelui abdominal, pe fiecare parte a şirei spinării. Fiecare are mărimea unui pumn. Rinichiul stâng este poziţionat sub splină, cam la nivelul vertebrelor T12-L3. Rinichiul drept e de obicei mai jos decât rinichiul stâng, depinzând de aşezarea şi mărimea

ficatului. Glandele suprarenale sunt localizate deasupra fiecărui rinichi.

Rinichii filtrează şi reglează apa care este în sânge. Ei filtrează cam 757,0823568 litri de sânge în fiecare zi (200 galoni). Iar din cantitatea asta, aproximativ 8 litri sunt toxine, iar excesul de apă este trimis către vezica urinară şi eliminată sub formă de urină. Pentru ca rinichii să îşi facă treaba bine, aceştia necesita consumarea de către noi a unei cantităţi adecvate de apă în fiecare zi, aşa cum mâncăm trebuie să bem şi apă.

În medicină tradiţională chineză, rinichii reglează întregul organism, incluzând şi vezica urinară, uterul, prostata, pancreasul, splină, sistemul limfatic, inima, ligamentele, presiunea sângelui, urechile, pielea capului, partea stângă de jos a muşchilor spatelui, partea stângă de sus a muşchilor spatelui, partea stângă a umărului şi cotul, coapsele, bicepşii, tricepşii, antebraţele, încheietura mâinilor, genunchii, gleznele şi toate

degetele de la picioare. Ficatul reglează umărul drept, cât şi pectoralul drept dar şi muşchii trapezi. Un indicator al dezechilibrului la rinichi, arata ca o jumătate de lună umflată, roşeaţă, riduri excesive, sau cearcăne foarte închise sub ochi. Depinzând de vârstă, zona de sub ochi ar trebui să fie mătăsoasă şi fără riduri.

Glandele suprarenale sunt acceleratorii corpului. Aceste organe ne fac să ne ridicăm şi să răspundem rapid în caz de urgenţă. Este sursa rapidităţii sau a răspunsului prompt. Glandele suprarenale produc o mulţime de hormoni şi steroizi, printre care, andrenalina, cortizolul şi hormonii sexuali. Problema este ca lumea este saturată de un stres continuu, iar glandele suprarenale au tendinţa de a rămâne blocate pe modul hiperactiv al omului. Iar asta îi face să elibereze în corp prea mult cortizol, care facilitează îngrăşarea, starea de oboseală, memorie slabă, pofte şi chiar ameţeli.

Pe lângă stresul emoţional zilnic, substanţe ca;

cofeină, medicamentele, conservanţii, coloranţii alimentari, şi alţi aditivi alimentari, pot supra aglomera rinichii şi glandele suprarenale.

Trimite energia din inima ta către rinichi şi glandele suprarenale, cu intenţia de a se echilibra şi a repara orice stricăciune provocată.

Intestinul subţire şi intestinul gros

Intestinul subţire şi intestinul gros au funcţii diferite. Intestinul subţire este locul prin care trece mâncarea procesată. Este locul de unde sângele absoarbe apa din mâncarea rămasă şi excreta produsul solid. Joncţiunea dintre intestinul subţire şi cel gros este controlată de valva iliacă, care este localizată cam la jumătatea distanţei dintre buric şi osul soldului drept.

Valva iliacă reţine deşeurile să intre în intestinul gros, trimiţându-le înapoi în intestinul subţire. Când aceasta valvă rămâne blocată pe deschis, în intestinul gros intra deşeurile care pot fi absorbite în sânge. Dacă

aceasta valvă este blocată pe închis, poate bloca ieşirea materialului către intestinul gros şi eliminarea acestuia. Disfuncţia valvei iliace poate îmbolnăvi corpul printr-un diagnostic ca, sindromul colonului iritat, sau sindromul valvei iliace. Acest sindrom poate avea o mulţime de manifestări printre care; dureri de umăr drept, dureri pelviene pe partea dreaptă, dureri în partea de jos a spatelui, dureri în jurul inimii, simptome de gripă, febră, greaţă, dureri de cap, infecţii multiple ale sinusurilor, respiraţie greoaie, paloarea feţei, cearcăne negre sub ochi, ameţeli, senzaţia de sete, cât şi disfuncţia intestinului (diaree sau constipaţie).

Poţi trimite energie în întreg sistemul intestinal, având foarte mare grijă la partea de jos a corpului, pentru a ajuta şi valva iliacă. Odată ce folosim intenţia, noi putem dirija energia mult mai bine când lucrăm pe organe specifice, decât o făceam înainte.

Splina

Splina este foarte importantă în sistemul nostru

imunitar cât şi în prevenirea infecţiilor. Este localizată în partea stângă cea mai de sus a abdomenului, în spatele stomacului. Este protejată de coastele din stânga, deci este greu de simţit la palpat, asta dacă nu este umflată.

Splina îndepărtează celulele moarte din sânge şi are capacitatea să producă şi să stocheze celule roşii noi. Reţine de altfel şi aproape jumătate din monocitele din corp (un tip de celule albe din sânge), care au rolul de a repara ţesuturile deteriorate. Aceste monocite sunt un mecanism de urgenţă pentru repararea şi mişunarea în zona ţesuturilor deteriorate. De exemplu, dacă urmărim un atac de inimă (infarct), un mare număr de monocite sunt eliberate de către splina şi concetrate în jurul muşchilor inimii pentru a asista şi repară.

Splina este, mai degrabă, un organ unic. În alte organe, sângele curge printr-o serie de artere, capilare şi vene. Cu toate acestea, în splina sângele curge direct în interior şi este introdus mai apoi în mici cavităţi numite

sinusoide. Sângele iese din splina fiind stors de celule. Când sângele este stors, sângele eliberează paraziţii, celulele de sânge îmbătrânite, cât şi celulele oxidate, care sunt eliminate. Cu alte cuvinte, splina filtrează şi reîmprospătează sângele, construind un surplus de urgenţă de celule albe pentru repararea ţesuturilor.

Splina reacţionează la schimbările din corp. Pe timpul şi după digestie îşi măreşte dimensiunea. Prezenţa infecţiei în corp poate mări şi ea dimensiunea splinei. Dacă splina se măreşte prea mult sau suferă o lovitură puternică, se poate rupe.

Sistemul limfatic

Sistemul limfatic este un sistem pentru colectare, filtrare, şi care drenează fluidul printre celulele din corp, fluidul extracelular, cât şi transportarea şi adăpostirea celulelor specializate cu imunizarea corpului. Arată ca un sistem de canale şi noduli împrăştiaţi în tot corpul. Pentru că este aşa disipat, probabil că este cel mai bine

să lucrăm folosind o imagine a acestui sistem (vezi cap. 15), pentru a putea trimite energia inimii întregului sistem.

Sistemul limfatic este parte din sistemul imunitar. Splină, timusul şi măduva spinării, sunt toate conectate prin sistemul limfatic, care aduce cu el limfocitele prin tot corpul. Fluidul limfatic provine din plasma sângelui. Când sângele trece prin aceste capilare ale corpului, el încetineşte îndeajuns pentru a favoriza trecerea plasmei (o parte a lichidului din sânge) către ţesuturi, livrând nutrienţi, oxigen şi hormoni. Când acest fluid iese, îndepărtează celulele moarte. Acest fluid al ţesutului este preluat apoi de către sistemul limfatic.

Lichidul limfatic nu are o traiectorie anume prin canale, probabil se goleşte în venele subclaviculare, sub clavicula şi apoi în canalele limfatice. Sistemul limfatic drept preia fluidul şi îl transportă în partea de sus a corpului. Partea limfatică stânga preia fluidul şi îl transportă în tot restul corpului.

În corpul nostru există cam 600-700 de noduli limfatici. Aceşti noduli filtrează lichidul limfatic înainte de a se întoarce în sistemul circulator. Ei reţin şi elimina şi celulele canceroase. Spre deosebire de sistemul circulator acesta nu deţine nicio pompă pentru drenarea sistemului limfatic. Fluidul limfatic este mişcat de acţiunea muşchilor noştri.

Când sistemul limfatic sau nodulii limfatici sunt inflamaţi, deterioraţi sau distruşi, fluidul limfatic nu poate drena corect aria respectivă, rezultând edem limfatic.

Poţi lucra pe sistemul limfatic al corpului imaginându-ţi fluidul, limfele, trecând uşor prin tot sistemul. Poţi lucra pe întregul sistem limfatic după ce vei învăţa cum să lucrezi cu o pictogramă a acestui sistem din capitolul 15.

Partea fiziologică

Acum, că ai o idee generală despre cum să trimiţi energia inimii cu intenţia ta în diferite părţi ale corpului,

poţi experimenta şi poţi fi chiar creativ în vindecarea pe care o faci. În toată experienţa noastră, am întâlnit lucruri extraordinare şi aproape orice vei încerca în practica ta de vindecare va merge.

În acest capitol, am discutat despre structura şi funcţia celor mai importante organe şi glande pe care le avem. Intradevar, nu am discutat despre toate, dar ai înţeles ideea. Dacă acolo sunt probleme, în diferite părţi ale corpului, doar trimite energia inimii tale către ele, concentrat pe intenţie şi pe cele mai bune cunoştinţe pe care le ai despre anatomie şi fiziologie din medicina tradiţională chineză sau orice alte metode cunoşti.

Poţi încerca să lucrezi numai pe o celulă specifică (ca de exemplu mitocondria, puterea metabolică a celulelor noastre), sau pe o genă specifică, proteine, acidul nucleic sau părţi moleculare (ca telomerii şi telomeratele, care se ocupă de îmbătrânire, sau glutanoidul, care se ocupă cu oprirea radicalilor liberi).

Depinde de interesul tău cât şi înţelegerea fiziologiei şi biochimiei de orice nivel. Noi abia am început să explorăm posibilităţile.

Bineînţeles, că niciun organ sau glanda nu e o insulă. Toate sunt interconectate, suportându-se unul pe celălalt într-un miraculos dans al vieţii. Deci, dacă ai început să lucrezi cu prima parte, atenţia şi focalizarea ta vor fi în curând ghidate către o altă zonă, cu intenţia ta sau după reacţia pe care o are pacientul când primeşte energia inimii tale. În AC1, vă sfătuiam să urmaţi durerea. Sfatul poate fi prelungit în AC2 cu aceasta: Urmează problema, oriunde te va conduce.

Iar dacă nu şti sigur care organ este implicat direct în problema, şi cum sau de ce, doar începe cu problema în sine. Dacă pacientul simte durere, trimite energia inimii tale pentru al uşura. Dacă oxigenul din sânge este scăzut, trimite energia inimii tale acolo, cu intenţia ta, de a se mări. Dacă nivelul zahărului din sânge este haotic, când are un nivel ridicat când scăzut, trimite

energie din inima ta pentru a o redresa. Dacă pacientul este obosit şi nu este energic, trimite energia inimii tale pentru a se revigora. Dacă indicatorii din medicina tradiţională chineză sugerează un dezechilibru, trimite energia inimii tale pentru a crea echilibru. În capitolul 15, vă vom explica cum să vă formaţi o pictogramă şi cum să lucraţi cu ea. Acest lucru vă va ajuta să fiţi mai rapizi şi să lucraţi mai uşor.

Capitolul 9 Alinierea Structurala-Oase şi ligamente *aPUcofo unde nu merg miracolele, noi doar redefinim ce esteposibil*

Richard Gordon

Notă: Atingerea Cuantică 2.0 lucrează cu intenţia, la toate nivelele posibile, cuprinzând întreg corpul până la cele mai mici detalii anatomice. Acest capitol te va ajuta să îţi concentrezi atenţia pe locaţii specifice. Poţi sări peste acest capitol dacă lucrezi la modul general.

Scheletul omului este o structură uimitoare, ne

activează când suntem sănătoşi, ne reprezintă fără efort, se mişcă şi interacţionează cu tot ceea ce ne înconjoară. Cu toate acestea, când oasele nu sunt aliniate, iar când ligamentele la care sunt conectate sunt suprasolicitate sau rănite, o largă gamă de probleme de sănătate pot apărea, care includ durerea, deficienţe de mişcare cât şi funcţionarea deficitară a anumitor organe. Terapia alinierii structurale, ajuta la realinierea oaselor şi care, de cele mai multe ori, aduce vindecarea.

Când oamenii aud despre terapia alinierii structurale, în minte le vine o imagine a modului de ajustare chiropractic, terapie fizică, a lucra pe ţesuturile corpului mai adânc, sau chiar vreo operaţie în care se introduce o mică tija metalică pentru a corecta scolioza. A folosi forţa, este un model deja învechit, dar cu care mulţi s-au obişnuit deja. Cu AC2 noi suntem capabili să facem o aliniere structurală fără forţă, şi să nu mai vorbim de faptul că nici măcar nu îi atingem.

Aici noi îţi arătăm câteva aplicaţii de alinieri

structurale pe care le putem face cu AC2. Parte din aplicaţii sunt extrem de surprinzătoare şi chiar revoluţionare. Anumite aplicaţii e posibil să le treci cu vederea, pot părea nesemnificative sau ţi se vor părea nepotrivite. Pentru multe dintre aceste aplicaţii nu va fi nevoie decât să îţi arunci privirea peste ele, pentru a vedea despre ce este vorba, altfel, e posibil, la un moment dat, să îţi dai seama că era mai bine să nu sari peste ele.

Atunci când lucrezi cu aplicaţiile AC2, nu e necesar să schimbi modul în care foloseşti energia inimii, respiraţia sau intenţia. Doar aplici aceleaşi aptitudini la o structură sau o situaţie diferită. În final, noi doar căutam să aducem corpul spre vindecare, şi nici nu trebuie să înţelegem ce înseamnă asta. Intenţia noastră este suficientă.

Avem aici un paradox interesant: Pe de o parte putem face alinieri structurale fără să ştim prea multă anatomie sau fiziologie, doar putem lăsa inteligenta

corpului să îşi facă treaba. Pe de altă parte, pentru că o aplicaţie să fie mai sigură poate fi extrem de util sau chiar esenţial să avem cunoştinţe de anatomie şi fiziologie. Cu cât ştii mai multe, cu atât mai uşor vei lucra! Mi se pare fascinant că putem lua în considerare

ambele abordări, chiar dacă par contradictorii. Vom avea o discuţie mai lungă despre acest paradox şi remarcabilele lui implicaţii în capitolul 23.

Când lucrezi cu aceste aplicaţii, nu te stresa încercând să fii perfect. Chiar dacă te uiţi la imagine, pe aria corpului pe care vrei să lucrezi, subconştientul te poate ajuta să accesezi anumite informaţii de care ai nevoie pentru a-ţi facilita procesul vindecării. Aplicaţiile sunt uşoare. Deci, să începem.

În capitolul 4 ai învăţat cum să ajustezi şoldurile. Ajustarea celorlalte oase din corp este la fel de simplă. Tot ce ai nevoie este să ştii câteva informaţii din anatomie şi apoi poţi începe.

E posibil să te întrebi de ce e nevoie să ştii anatomie pentru a lucra cu AC2. Când ai învăţat AC1, am spus, că nu e nevoie să ştii anatomie, tu trebuie doar să cuprinzi cu energia vieţii partea afectată a corpului şi să „surprinzi durerea”. Acest lucru este valabil şi în AC2. Dar cu AC2, ai învăţat o nouă abilitate mult mai directă, puternică şi eficientă care vine din inima ta şi, pe care o poţi trimite către o parte specifică din corpul uman, folosind doar intenţia şi vizualizarea. Iar pentru a putea vizualiza anumite părţi specifice ale corpului, e nevoie de câteva cunoştinţe din anatomie. Cu cât înveţi mai multă anatomie, cu atât vei fi mai efectiv în vizualizarea ta şi poţi aduce vindecarea mult mai uşor şi repede.

În cele mai multe cazuri, recomand începerea AC2 cu aşezarea şoldurilor şi osului coccis. Formă de leagăn a şoldurilor suporta toată partea de sus a corpului. Şoldurile fiind zona în care coloana se termină. După ce ai aliniat şoldurile şi coccisul, te poţi muta pentru a

alinia şi alte părţi ale corpului.

Coccisul

Coccisul este un os triunghiular, aflat la baza coloanei. Regiunea coccigiană este formată din mai multe segmente de oase. Coccisul tipic, are patru dintre ele, deşi la unii oameni putem întâlni cinci sau trei segmente. O aliniere corectă a coccisului, ar trebui să fie uşor curbat către mijlocul interior al corpului. Atunci când ne aşezăm, osul coccis ar trebui să fie flexibil şi uşor curbat în faţă pentru a suporta greutatea corpului.

Căderile, ranirile şi chiar naşterile, pot afecta această parte a coloanei. O mare parte a durerilor de şezut şi spate apar când este tensiune pe vertebrele coloanei şi coccisul nealiniat. Când acest cârlig (coccis) este mai în faţă, corpul are tendinţa să vină mai în faţă. Acest cârlig poate chiar comprima sau întinde dura materul aflat în jurul măduvei spinării şi creierului, creând tensiune, care afectează funcţionarea întregul sistem nervos. Prin această lungă conexiune dintre

coccis şi osul sfenoid din craniu, nealinierea coccisului crează neplăceri în al unsprezecelea nerv cranian, care se întoarce uşor către muşchii gâtului şi umerilor. Anumite persoane au dureri ale osului coccis. Alţii pot avea simptome indirecte, ca durerile de cap, probleme psihologice, simptome asemănătoare scoliozei, dureri de gât şi umeri, dificultăţi în a se aşeza, probleme în viaţa sexuală, udarea patului, probleme de digestie, o sensibilitate crescută la lumină, dureri de şezut, dureri de spate sau orice alt simptom asemănător.

Exerciţiu: Balansarea Coccisului

Pune-ţi clientul să se ridice în picioare. Trimite energia inimii tale în coccis cu intenţia de a elibera fiecare vertebră. Trimite iubirea ta către fiecare vertebră. Trimite cu intenţia ta, iubirea inimii tale către toţi muşchii ataşaţi la coccis, tendoane, cu intenţia de a se relaxa, permiţându-i osului coccis să se poziţioneze într-o aliniere perfectă.

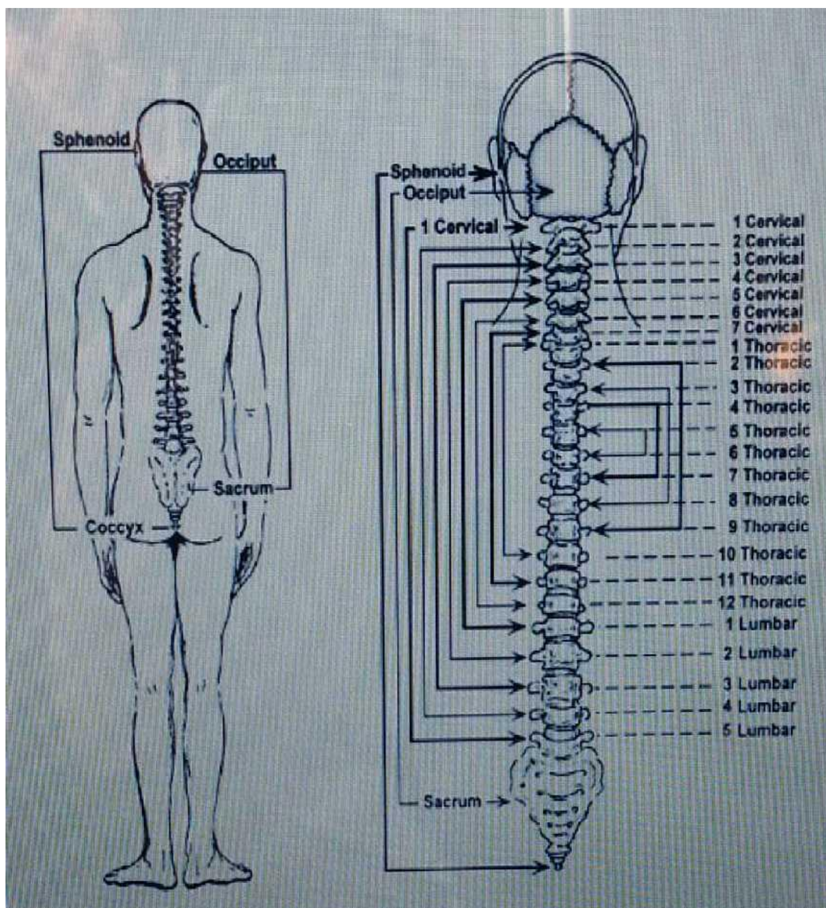
Conexiunea dintre şolduri şi osul sfenoid

După ce ai ajustat şoldurile şi osul coccis, este important să ajustezi şi partea de sus a corpului, craniul. Craniul este poziţionat în vârful şirei spinării, iar dacă este nealiniat, aşa va fi şi coloana. Este important să reţii ca şoldurile şi coccisul sunt într-o relaţie directă cu craniul, prin măduva spinării, cu osul sfenoid.

AC2 face posibilă munca direct pe această parte a craniului, şi căreia mulţi practicieni nu-i dau prea multă atenţie. Dar osul sfenoid este un os extraordinar de interesant. Are o formă complexă, şi este localizat în centrul capului şi ajuta la alinierea celorlalte oase din craniu. Cei mai mulţi dintre chiropracticieni nu ştiu cum să ajusteze acest os. Un bun terapeut cranio-sacral îl poate ajuta, dar ajustarea nu ţine de fiecare dată. Cu AC2 noi putem ajusta osul sfenoid pentru o foarte lungă perioadă sau poate pentru toată viaţa. Asta te poate inspira!

Noi nu putem subestima importanta înţelegerii şi

ajustării osului sfenoid. Acest lucru îl spune şi Don McCann, fondatorul Terapiei Energetice Structurale (SET). Don are o listă cu 200 de beneficii în urma ajustării osului sfenoid. Iubeşte să folosească tehnicile AC2 pentru asta, şi încurajează toţi practicienii SET să înveţe să facă aceasta ajustare. Odată ce lucrezi pe osul sfenoid cu AC2, este necesar să dedici un capitol (capitolul 19) pentru aceasta aplicaţie, care este completă şi extrem de remarcabilă.



Coccisul, sacrum, coloana vertebrală, osul occipital şi osul sfenoid

Coloana vertebrală

Următoarea parte a corpului cu care vom lucra este întreaga coloana vertebrală. Coloana vertebrală suporta toată partea de sus a corpului şi protejează măduva spinării. Măduva spinării este cam la fel de

groasă cât un deget. Este înconjurată de fluidul cerebrospinal şi învelită în teacă de mielina. Fluidul este ca o pernă pentru măduva spinării pe toată coloana vertebrală. Măduva spinării este comprimată în milioane de fibre nervoase. Aceşti nervi sunt circuitul electric al corpului, şi aproape orice nerv din corp, pleacă de la coloană vertebrală (Nervii cranieni sunt o excepţie).

Recomand să se lucreze întâi pe coloana vertebrală înainte de a începe lucrul pe orice alt organ intern. Motivul acestei recomandări este ca toate organele sunt controlate prin sistemul nervos. Dacă o singură vertebra este nealiniata, crează presiune pe măduva spinării, iar nervii transmit către organe presiunea creată prin semnale electrice. Chiar şi cea mai nesemnificativă presiune creată poate determina o mulţime de transmisii electrice către organe. Dacă există un blocaj în sistemul nervos, nici organele afiliate acelei zone nu vor funcţiona corect. Să transferi energie către un organ fără a repara sistemul nervos este la fel cu a

schimba un bec la un circuit electric defect – este posibil că nu becul să fie de vină pentru nefunctionalitatea lui.

Coloana vertebrală este formată din patru secţiuni. Partea cervicală, toracică, lombara şi partea coccigiană. Fiecare dintre ele având o formă şi o funcţie diferită.

Regiunea cervicală este formată din şapte vertebre (C1-C7). Aceste vertebre sunt cele care ne permit să rotim şi să întoarcem capul. Doar două dintre aceste vertebre suporta rotaţia capului, C1-numita şi Atlas şi C2- numită şi Axis. Aceste două vertebre nu pot fi aliniate atunci când osul sfenoid şi/sau osul occipital sunt rotate sau în poziţii necorespunzătoare. O aliniere bună a curburii gâtului este un revers a literei C, convexa din faţă.

O lovitură la cap, o convulsie a gâtului, dormitul într-o poziţie greşită, poziţii proaste ale corpului şi o ridicare incorectă poate rezulta deplasarea lui C-1. Acest tip de deplasare este vizibilă când aceasta vertebră se

mişca în sensul opus bărbiei. Când C-1 este nealiniata, fluxul de sânge către creier este restricţionat. Muşchii de la baza craniului cât şi ai gâtului sunt încordaţi, cauzând lezarea nervilor care traversează coloana vertebrală în acea zonă, creând dureri de umeri, de spate, de genunchi, dureri ale labelor picioarelor. O altă indicaţie a luxării lui C-1 este ca un picior este mai scurt decât celălalt.

Luxarea lui C-1 poate crea şi dureri de cap, dureri musculare, oboseala, ameţeli, sunete în urechi, alergii şi presiunea sângelui crescută. Fă-ţi timp şi ocupă-te de această arie pentru a asista vindecarea pacientului tău de o mare grupa de maladii.

Vertebrele toracice (T-1 până la T-12) suportă coastele, care protejează organele pieptului. Această zonă a coloanei vertebrale, este mai puţin flexibilă decât partea cervicală sau lombara a coloanei vertebrale. Poziţia corectă a vertebrelor toracice are forma unei curbe C, convexa din spate, în opoziţie cu gâtul.

Vertebrele lombare sunt în număr de cinci (de la L-1 la L-5). Acestea fiind cele mai mari vertebre ale şirei spinării. La fel ca şi vertebrele cervicale, vertebrele lombare au o formă reversa lui C, convexa din faţă.

Cea mai joasă vertebra lombară, L-5, este aşezată în vârful sacrumului, care este format dintr-o fuziune de vertebre, luând o uşoară formă a literei V, şi care mişca toată zona pelviană.

Aveţi aici o listă cu vertebrele şi aria din corp pe care o controlează prin nervii care ies din aceste vertebre. **C-1:** Glanda pituitară, scalpul, oasele fetei, creierul, urechea internă şi cea medie, sistemul nervos simpatic, ochii, urechile, aprovizionarea cu sânge a capului. **C-2:** Ochii, nervul optic, nervul auditiv, sinusurile, oasele mastoide, limba, fruntea, inima.

C-3: Obrajii, urechea externă, fata, oasele, dintii, nervul trigemen, plămânii. **C-4:** Nasul, buzele, gura, trompa lui Eustachio, membranele mucus, plămânii. **C-5:** Corzile vocale, glandele gâtului, faringele. **C-6:**

Muşchii gâtului, umerii, amigdalele. **C-7:** Glanda tiroidă, muşchii umerilor, coatele.

T-1: Antebraţele, inclusiv palmele, încheieturile şi degetele; esofagul şi traheea; inima.

T-2: Inima, inclusiv arterele coronare; plămânii; tuburile bronhiale.

T-3: Plămânii, tuburile bronhiale, pleura, sternul, sânii, inima. **T-4:** Vezica biliară, conductele vezicii biliare, inima, plămânii, tuburile bronhiale. **T-5:** Ficatul, plexul solar, toată circulaţia sângelui, inima, esofagul, stomacul. **T-6:** Stomacul, esofagul, peritoneu, ficatul, duodenul.

T-7: Rinichii, apendicele, testiculele, ovarele, uterul, cortexul suprarenal, splină, pancreasul, intestinul gros. **T-8:** Splină, stomacul, ficatul, pancreasul, vezica biliară, cortexul suprarenal, intestinul subţire, supapa pilorică. **T-9:** Cortexul suprarenal, pancreasul, splină, vezica biliară, ovarele, uterul, intestinul subţire.

T-10: Rinichii, apendicele, testiculele, ovarele, uterul, cortexul suprarenal, splină, pancreasul, intestinul gros. **T-11:** Rinichii, ureterele, intestinul gros, vezica urinară, suprarenala medulara, suprarenala corticală, uterul, ovarele, valva iliacă. **T-12:** Intestinul subţire, circulaţia limfatică, intestinul gros, vezica urinară, uterul, rinichii, valva iliacă.

L-1: Intestinul gros, uterul, zonele inghinale.

L-2: Apendicele, abdomenul, coapsele, vezica urinară.

L-3: Organele sexuale, uterul, vezica urinară, genunchii, prostata, intestinul gros. **L-4:** Glanda prostatei, muşchii din partea de jos a gambelor, nervul sciatic. **L-5:** Partea de jos a gambelor, gleznele, tălpile, prostată.

Osul sacrum: Oasele şoldului, fesele, rectul, organele sexuale, partea genitală, vezica urinară, uterul, prostată. **Plexul sacral:** Toate formele de sciatică cât şi alţi nervi care merg către muşchi, încheieturi cât şi alte

structuri ale picioarelor, genunchii, gleznele, talpă şi degetele de la picioare.

Exerciţiu: Alinierea şirei spinării

Pune-ţi partenerul său pacientul să se aşeze sau să stea în picioare într-o poziţie confortabilă. Stai în spatele lui. Foloseşte-ţi ochii pentru a te concentra asupra intenţiei tale şi trimite energia inimii către fiecare vertebră, cu intenţia ca acestea să se relaxeze şi să se realinieze. Dacă ştii sigur care vertebre sunt implicate, te poţi concentra mai mult pe ele. Dar nicio vertebră nu e izolată de cealaltă şi deci, e recomandat să lucrezi pe întreaga coloana vertebrală, pentru că aria pe care lucrezi să se echilibreze mai rapid.

Umerii

Durerile umerilor, sunt un lucru comun şi care rezultă din diferite motive. Poate proveni din cauza nealinierii coloanei vertebrale, aşa cum am discutat mai devreme, sau poate proveni din diferiţi muşchi, inflamaţii, o parte a ţesuturilor conective, artrită, leziuni

sau dislocări. Cu Atingerea Cuantică, noi nu trebuie să diagnosticăm cauza provenienţei durerii, noi doar ne concentrăm şi ajutăm corpul spre vindecare.

Când ai un pacient cu dureri de umeri, trimite energia inimii tale către aria respectivă, vizualizând structura umerilor. Dacă cunoşti structura zonei în detaliu, îi poţi adresa mai multă atenţie. Dacă nu poţi vizualiza zona cu precizie, doar trimite cu intenţie energia inimii tale şi lasa inteligenta corpului să facă restul. Intenţia ta NU ESTE de a controla rezultatul, doar să trimiţi energia inimii în acea zonă cu un rezultat perfect în mintea ta. Dă-i voie corpului să folosească energia trimisă de tine către locaţiile pe care el le vrea.

Coatele

Cotul are forma unei balamale, care leagă humerusul cu osele antebraţului, numite şi cubitus şi radius. Cele două oase ale antebraţului permit rotaţia. Vârful cotului este protejat de un sac fluidic, numit şi

bursa seroasă sau teaca sinovială care reduce frecarea încheieturilor. Muşchii bicepşi fac flexia antebraţului, iar muşchii tricepşi extensia antebraţului.

Tendoanele şi/sau sacul fluidic al cotului se pot inflama de la lovituri repetate, provocând dureri de cot numite şi tendinita, „cot de tenismen" (pe partea exterioară a cotului) sau „cot de golfer" (pe partea internă a cotului). Persoanele cu „cot de tenismen", au probleme la prinderea obiectelor. Te poţi concentra pe trimiterea energiei inimii pe tot cotul, cu o intenţie specială pe acele părţi implicate în această durere.

Mâinile şi încheieturile mâinilor

Mâinile şi încheietura mâinilor sunt un miracol ingineresc. Tehnologia robotică se apropie de duplicarea lor, dar mai au încă drum lung de parcurs.

La fel ca la umăr şi cot, şi aici durerile pot proveni din diferite surse. Şi aici sunt o mulţime de diagnostice (printre care şi sidromul tunelului carpian) şi, la fel ca şi la cot, trimite energia inimii tale către mâini şi

încheieturile lor, dându-i voie energiei să meargă acolo unde crede că e necesar pentru a aduce vindecare.

Trimite energia pe toată lungimea braţului dacă asta simţi. Câte o dată durerile extremităţilor pot proveni din altă zonă a corpului. Câte o dată nealinierea tălpilor, genunchilor, şoldurilor, gâtului şi a umerilor pot cauza dureri la încheietura mâinilor, deci e bine să lucrezi şi pe aceste zone.

Genunchii

Genunchii sunt foarte importanţi pentru calitatea vieţii. Genunchii preiau o foarte mare parte din mişcările corpului. Sunt cele mai complicate încheieturi din tot corpul, sunt folosiţi pentru a ne aşeza, pentru a sta în picioare, pentru a merge şi a alerga. Ei suporta toate loviturile noastre.

Trimite energia inimii tale către genunchi. Vizualizează cum energia zboară către ligamentele şi muşchii la care genunchii sunt ataşaţi. Imaginează-ţi că genunchii se

flexează uşor, fără probleme. Vizualizează oasele, cu cartilagiul şi fluidul sinovial care înconjoară genuchiul, şi trimite energia inimii către ele.

Gleznele şi tălpile

Aceste senzaţionale părţi ale corpului, gleznele şi tălpile, au o complexitate mai mare decât a încheieturii mâinilor sau a palmelor, ele suportând întregul corp când stăm în picioare, mergem sau alergam. Când trimiţi energia inimii către ele, o vei face în acelaşi fel, oferind o mare atenţie ariilor afectate, cât şi oricărei alte părţi a corpului implicată în mersul bun al acestei zone.

Cea mai comună problema a tălpilor este cunoscută sub numele de fasciita plantara, care dă dureri în bolta plantara cât şi în talpa. Această durere e rezultatul unei iritaţii a fasciei plantare, ligamentul gros care merge de la osul călcâiului până la perniţa piciorului (metatarsiene). Aceste ligamente transmit greutatea corpului prin picior atunci când mergi sau

alergi. Forţarea lor excesivă duce la inflamarea lor. Simptomele tipice fasciitei plantare se simt dimineaţa, imediat după ce te-ai trezit, sau după mers (nu lung), pentru că ţesuturile boltei plantare sunt contractate şi inflamate.

Durerile pe care le ai sub bolta plantara pot proveni din muşchii gambei, care fac extensia piciorului. Similar, durerile din vârful piciorului pot proveni de la muşchii gambelor, care fac flexarea piciorului.

Atingerea Cuantică este folositoare pentru orice problemă pe care corpul o are. Când ai o inflamaţie sau nealiniere structurală, AC2 cel mai des, produce schimbări dramatice în doar câteva minute. Ridică energia către inima ta şi ofer-o celor care au nevoie de ea, în fiecare zi. Aplică exerciţiile pe orice sau oricine. Cu cât practici mai mult, cu atât mai repede vei vedea efectele.

Tot timpul am realizat că noi nu ştim limitele a ce

e posibil.

Capitolul 10 Întrebări frecvente

Frumuseţea nu ogasestipefata omului; frumuseţea este lumina din inima ta.

Kahlil Gibran

Aici aveţi unele dintre cele mai comune întrebări cu care m-am întâlnit în munca mea. Pentru a-ţi fi mai uşor, le-am împărţit în categorii.

Construirea energiei inimii

Energia inimii vine de la inima fizică sau de la chakra inimii?

Energia este generată mai degrabă de chakra inimii decât de inimă fizică. În AC1, noi învăţăm să respirăm şi facem perieri pentru a direcţiona energia. La fel şi la AC2, doar că ne concentrăm pe aria inimii, accesând chakra inimii într-o formă spectaculoasă. Când adăugăm energiei iubirea noastră, noi multiplicam puterea energiei şi o direcţionam oriunde alegem să o

folosim.

Există aici vre-o respiraţie specială?

Orice respiraţie merge. Aşi putea să vă sugerez să folosiţi respiraţiile adânci intenţionate, dar poţi fi la fel de efectiv folosind doar o metodă simplă de respirat. În experienţa mea, legarea expiraţiei cu transferul de energie funcţionează foarte bine. Trimite energie de unde simţi că este centrul inimii tale. Predă-te iubirii tale pentru rezultate mult mai bune.

Care este cea mai bună metodă de concentrare?

Atunci când tragi aer în piept, da voie energiei să se construiască. Respiraţia şi atenţia ta generează coerentă. La expiraţie, concentrează-te total pe aria pe care trimiţi energia (aminteşte-ţi, energia urmează gândul). Când eşti concentrat complet, e ca atunci când nu mai există nimic altceva.

Cu cât practici asta mai mult, cu atât inima ta se va deschide mai mult. Amplifică abilitatea ta de a iubi. Va

deveni o practică pentru toată viaţa, ceea ce înveţi acum să dezvolţi. Inima este numitorul comun pentru toate începuturile. Orice faci trece întâi prin inimă. Este limba universală. Toate animalele răspund la iubire. Când aducem acea vibraţie în inima noastră, noi multiplicam cea mai importantă parte a ceea ce suntem.

Ce este permis?

A permite, este baza păcii interioare. Se aseamănă un pic cu predarea totală într-o cadă plină cu apă caldă şi hidromasaj. Nu trebuie să te mai gândeşti la sentimente când eşti în dorită cadă cu apă caldă, doar devi parte din tot ceea ce este. Când practici această deschidere, vezi dacă poţi lăsa totul deoparte şi să simţi frumuseţea liniştii şi păcii interioare. Lasă-te deschis, şi măreşte iubirea pe care o ai, nu o lasa să cadă, ţine-o la fel ca pe o floare. Nu împinge…doar lasă să se întâmple. Probabil că vei putea să

ţi laşi toate gândurile deoparte, şi vei simţi pacea,

gratitudinea sau predarea. Dacă devi bun la asta, te va ajuta foarte mult la sesiunile de vindecare.

Practicând transferul energiei inimii

Rezultatele se vor îmbunătăţii cu cât practici mai mult?

Da! Cu cât practici şi experimentezi mai mult cu atât mai mult vei fi surprins de tine şi de rezultatele uimitoare pe care le vei avea. Familia şi prietenii sunt cei pe care poţi practica. Practicarea regulată te ajută să construieşti o mai bună şi coerentă energie a inimii, care te va ajuta să găseşti tinta iar vindecarea va fi mai eficientă.

Pot combina energia inimii cu atingerea?

Da, cu siguranţă poţi atinge pacientul în timp ce transmiţi energia inimii. De fapt, folosind mâinile poate fi un avantaj în anumite situaţii. A avea un contact fizic cu pacientul îi poate oferii acestuia confortul. Dacă mâinile tale ating clientul, te poate ajuta să rămâi concentrat, mai ales când lucrezi pe locaţia dintre

palmele tale. Atunci când lucrezi fără a atinge clientul, îl poate face pe acesta să fie confuz, şi să nu creadă că chiar i-ai ajutat. Odată ce vindecarea este ceva subtil, mulţi dintre pacienţi nu pot crede că intradevar ai făcut ceva, chiar dacă simtomele lor au dispărut. Poţi avea mâna pe braţul lui, iar tu poţi lucra pe orice altă parte a corpului care are nevoie de vindecare.

Pot face acest lucru pe mine?

Da. Unii practicieni sunt mult mai eficienţi când practică pe ei înşişi. Cred că cheia este, a permite. Când lucrăm pe noi atunci când avem dureri, putem deveni ataşaţi de rezultat. A permite vindecarea pare a fi cheia care declanşează procesul accelerat al vindecării. Chiar şi aşa, poate există şi un alt factor pe care încă nu îl putem înţelege, pentru că am întâlnit practicieni şi instructori care chiar dacă sunt deschişi nu pot face asta. De exemplu, am descoperit că mi-e aproape imposibil să îmi ajustez propria coloana sau structura scheletica cu AC. Dar mulţi practicieni de AC mi-au spus că ei pot

face aceste ajustări pe ei înşişi foarte uşor.

Trebuie să cerem permisiunea persoanei pentru a lucra pe ea?

Aici sunt diferite opţiuni pentru oferirea de energie altor persoane. Dacă lucrezi prin atingere, este necesară permisiunea pacientului. Dar când lucrezi la distanţă, nu e necesară permisiunea. Ai nevoie de a cere permisiunea oamenilor cu care te întâlneşti pentru a le trimite iubirea ta? Sau să iubeşti copilul vecinului, care sare voios prin grădină? În general noi trimitem iubirea noastră celor dragi fără să ne dăm seama, este ceva natural. Odată ce nu eşti obsedat de controlul rezultatelor în munca ta, totul e bine. Doar concentrează-ţi atenţia ta şi lasa energia să plece către persoana care are nevoie de ea. Nu eşti un invadator. Tu radiezi şi trimiţi lucrul cel mai de preţ, iubirea ta, şi lasa lucrurile să se întâmple.

Dacă osul sfenoid este aliniat, putem trimite energie pentru a nu mai fi aliniat?

Noi lucrăm cu inteligenţa corpului, deci, probabil că e aproape imposibil să muţi orice cu intenţia ta în afară alinierilor lor. Dacă osul este deja aliniat, şi mi-am pus intenţia mea pentru a-l scoate din linie, el nu se va muta.

Am auzit că anumiţi muşchi, după ce faci exerciţii fizice, sunt afectaţi de un fel de micro-lacrimi şi de excesul de acid lactic. Aceşti muşchi pot fi regeneraţi cu AC2? Febră musculară (DOMS), apare în general, după terminarea exerciţiilor, la 24-72 de ore. De aceea apare durerea muşchilor supraslicitati. Dacă trimiţi energie către aceşti muşchi, pot face minuni. Dacă trimiţi energie către aceşti muşchi după exerciţii sau între seturile de exerciţii, se va vedea şi mai bine decât dacă trimiţi energia înaintea exerciţiilor.

Este ceva ce nu putem face cu AC2?

Noi sincer nu ştim limitele acestei energii. Atunci

când am dat această carte la printat, am primit un mail de la Deborah Gair, instructor AC2 din Scoţia, în care îmi transmitea succesul ei incredibil în vindecarea cu AC2 a multor probleme de sănătate ale pacienţilor ei şi care mi-au părut uimitoare:

„În sesiunile mele de vindecare, am descoperit că această metodă funcţionează pe o multitudine de probleme! Aproape toate cazurile severe pe care le-am făcut prin terapie la distanţă, cu sau fără Skype sau telefon. În câteva cazuri am folosit şi metoda „Sănătate Auto-creata” (fiind tema următoarei cărţi a lui Richard). Autism: Un băieţel de 9 ani, trebuia transferat la o şcoală „pentru nevoie speciale”. Hiperactivitatea lui şi ADD, a fost redusă semnificativ şi a fost posibilă înscrierea lui la o şcoală normală. Tulburare bipolară: Un bărbat în jurul a 30 de ani, tocmai a fost diagnosticat cu tulburare bipolară, în urmă a două episoade traumatizante în urma cărora a fost necesară spitalizarea. Iau fost administrate medicamente

puternice şi consultare psihiatrică. După ce am lucrat pe creierul lui, diagnosticul de tulburare bipolară nu a mai fost necesar. La ora actuală este stabil şi nu mai are nevoie de medicaţie. Tulburare afectivă de sezon: Ofemeie în jurul a 60 de ani, care suferă intens.

Depresie severă, fără energie, oboseala cronică. Acum, aceasta afecţiune a dispărut complet. Încetarea fumatului, două cazuri: Un bărbat de 40 de ani. În urma unei singure şedinţe s-a oprit din fumat. O doamnă de 70 de ani, care a fumat încă din adolescenţă. Acum găseşte fumatul repulsiv şi nu îi place ca cineva să fumeze lângă ea. Tulburarea mentală a corpului: Pacienţii cu tulburări psihologice, compulsivi şi negativişti, obsedaţi de corpul lor atât de mult încât au avut mai multe operaţii estetice pentru reconstruirea anumitor părţi ale corpului lor. După terapia cu AC2, aceştia au fost extrem de mulţumiţi de cum arată şi s-au lăsat de alte tatuaje, operaţii, etc.

Sindromul Raynaud’s: Un student de 18 ani cu

probleme circulatorii grave care îi afectau extremităţile. Este vindecat complet.

Sindromul sever de stres post-traumatic: Un domn, fost militar în războaiele din Iraq, cam de 30 de ani. Acum, nu mai are probleme psihice, nu mai are nevoie de psiholog, se comportă normal cu familia, prietenii, etc.

Doar săptămâna asta am avut succese remarcabile ca: pe cineva cu tinnitus, boală pe care o avea de mulţi ani; pe cineva cu fobia mersului cu avionul, şi o groază de accidente groaznice."

Aceasta este cea mai frumoasă încheiere pe care puteam să o fac părţii a 2-a, a acestei cărţi. Ne vom muta la partea a 3-a, „Neaşteptate abilităţi umane”, unde vă vom arăta cum să ajungeţi la rezultate ca ale noastre.

Partea a III-a Neaşteptatele abilităţi umane

Capitolul 11 Să lucrăm pe creier

ZA/Cagandesc că iubirea estepartea magică. Iubirea este cea care transforma universul din unul rece în unul cald.

William Shatner

Cine îşi putea imagina că vom putea lucra cu AC2 pe creier? Dar putem. Doar ne focalizam energia inimii cu intenţia acolo, la fel cum facem pentru alte părţi ale corpului, iar remarcabilă vindecare apare.

Acest capitol poate fi cel mai important dintre toate. Cu toate acestea, dacă preferi să acţionezi în loc de a sta la discuţii, simte-te liber să sari la exerciţiile pe creier, secţiune pe care o găseşti la sfârşitul acestui capitol.

Marele Mister: Vindecarea de sus până jos

Este uimitor că putem folosi Atingerea Cuantică 2.0 pentru dureri, piele, muşchi, oase, organe şi glande. Dar hai să mergem mai departe acum, în templul corpului, cel mai mare mister, creierul. Chakrele guvernează cele mai subtile aspecte ale corpului, dar

creierul guvernează aspectele fizice reale.

Noi ştim acum că creierul poate fi ca o casă fizică reală pentru conştiinţa noastră, pentru gândurile noastre şi percepţiile noastre, memoria noastră, emoţiile noastre, simţurile noastre, cât şi abilitatea de a ne mişca în lume. Iar prin aceasta extraordinară reţea ramificată a sistemului nervos, creierul se conectează la aproape orice ţesut sau organ din corp, simţind, influenţând, controlând şi coordonând ce se întâmplă acolo.

Foarte mulţi oameni de ştiinţă şi reviste medicale se concentrează pe creier şi funcţionarea lui, atât în timpul bolilor cât şi în vindecare. Articolele din aceste publicaţii ne spun că s-au început cercetări în nenumărate laboratoare sau clinici de pe tot globul. Foarte multe societăţi ştiinţifice au frecvent întâlniri în care aduc în discuţie „creierul”, unde mii de oameni de ştiinţă şi cercetători dezvăluie şi discuta ultimele descoperiri. Noi medicamente, echipamente, terapii şi instrumente de măsurat, imaginistica, unde pentru

tratarea creierului încep să se dezvolte din ce în ce mai mult. Costurile descoperirii bolilor legate de creier cât şi banii pentru cercetarea, dezvoltarea şi tratamentul necesar, ajung la miliarde de dolari.

Iar acum, este evident pentru toate cele în cauză, ca toţi oamenii de stinta şi tehnologia de azi, nu contează cât de avansate şi uimitoare sunt, ele sunt încă în urma comparat cu ce ar putea deveni în viitor. Comparat cu sofisticarea şi complexitatea creierului în sine. Nu contează cât de mult ne felicităm pe noi înşine, arătăm doar

penibil zgâriind doar la suprafaţa posibilităţilor, la fel cum am construit ştiinţa şi tehnologia de la începuturile ei.

AC2, în contrast, lucrează de sus în jos. Modelul nostru de lucru cu AC2 merge, cu intenţia şi energia inimii, cu intensitatea inteligentă a corpului şi a universului. Ipoteza noastră este că, aceasta inteligentă

înţelege totul cu mult mai mult decât înţelegem noi, mult mai mult decât am putea înţelege.

Înţelege intenţia noastră de a vindeca, anatomia şi fiologia corpului şi a creierului nostru, ce are nevoie să se vindece prima oară, şi cum să aducă corpul spre vindecarea dorită. Noi aducem doar forţa iubirii alături de intenţie, iar inteligenţa superioară a corpului şi universul înţeleg şi preiau totul de unde noi nu ştim.

De fiecare dată, noi vedem rezultate uimitoare cu AC2, când lucrăm pe creier, ca de altfel pe tot corpul. Şi de fiecare dată, ne face să înţelegem că modelul nostru de lucru funcţionează. Ceea ce pentru mine înseamnă, că putem cu AC2, realiza vindecarea creierului chiar acum, pentru rivalizarea cu orice expert sau specialist care foloseşte cele mai noi informaţii, aparate sau terapii pe care le au. Iar noi putem să aducem vindecarea simplu şi repede, chiar fără să cunoaştem prea multe informaţii despre el.

Sunt zile noi pentru AC2 şi creier. Dar povestirile

care continua să vină sunt surprinzătoare şi interesante. Doar săptămâna asta m-am întâlnit cu o instructoare de AC2, care mi-a povestit că ea şi un grup de alţi practicieni care folosesc tehnicile AC2, au lucrat pe un copil cu autism, iar după câteva sesiuni scurte de grup, copilul şi-a îmbunătăţit starea şi a putut merge la o şcoală normală. Mi-a mai spus că a folosit aceasi tehnică pe sindromul bipolar, iar după câteva sesiuni scurte acesta s-a stabilizat, devenind normal. Şi ori de câte ori am avut cursuri AC2, studenţii care s-au concentrat pe trimiterea energiei inimii pe o parte specifică a creierului celuilalt, au raportat experienţe profunde, greu de descris în cuvinte.

Cum să lucrezi cu creierul

Când lucrăm în şi pe creier cu AC2, folosim exact aceleaşi principii ca şi înainte: energia inimii amplificată de respiraţie şi direcţionată de intenţie. În acest caz, ne vom concentra cu intenţie pe întregul creier, sau pe o anumită parte specifică, sisteme, reţele,

sau funcţii ale creierului, depinde de cunoştinţele noastre şi interesul nostru de a şti. Nu trebuie să şti nimic despre cum funcţionează creierul ca să lucrezi pe el, şi nu trebuie să îţi faci griji că vei face ceva greşit. Ştim că inteligenta corpului şi a universului înţeleg problema şi intenţia noastră mai bine ca noi, şi preia frâiele, ocupându-se de toate detaliile.

Cea mai grea parte, când lucrezi cu AC2 pe creier, este să accepţi ideea că terapia funcţionează, iar problema va trece. Este o idee aşa bizară! Partea a 2-a cea mai grea, este să te laşi pe tine să vezi şi să accepţi rezultatele când acestea se întâmplă.

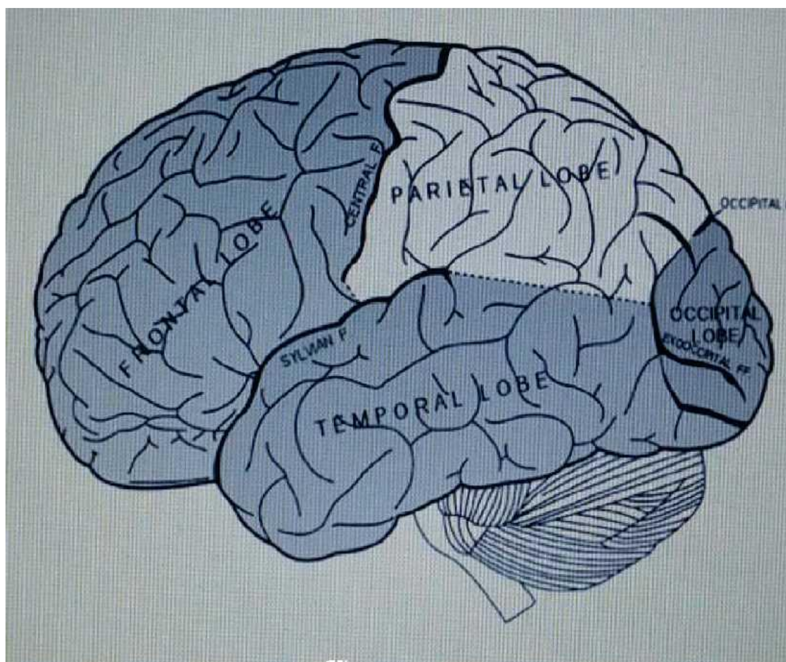
Folosind AC2 ca să lucrezi pe creier este ca atunci când descoperi un continent pierdut, un vast teritoriu neexploatat cu diferite forme geografice incredibile, cu o mulţime de nume diferite pentru fiecare parte geografică. Dar principiile şi practică AC2 sunt una şi aceasi. Dacă şti că acolo este o problemă particulară, te poţi

concentra pe ea, cu intenţia ca energia inimii va lucra pentru vindecarea a ceea ce ştii şi nu ştii şi care ţine de acea problemă. Dacă găseşti sau intuieşti ca o anume parte a sistemului din creier este vinovat de acea problemă, poţi concentra intenţia ta pe ea.

Aveţi aici un exemplu că să înţelegeţi cum merge. Ca un experiment, co-autorul Chris a încercat AC2 cu o prietenă care vroia să se lase de fumat. El nu a avut nicio idee pe ce parte din creier să se concentreze pentru a trimite energia inimii cu intenţia lui. Dar chiar acolo, în biroul prietenei sale, şi-a folosit tableta şi motoarele de cautar pe care le avea, căutând informaţii sub forma „structura creierului şi partea implicată în stoparea fumatului". Răspunsul a venit imediat. Multiple structuri erau menţionate în primele răspunsuri găsite, inclusiv talamusul, amigdala şi cortexul anterior. Dar structura creierului a găsit-o cea mai interesantă: cortexul insular sau insula. Au fost raportate cazuri în

care pacienţii s-au lăsat de fumat după ce insulă a fost afectată în urma unui accident său accident vascular cerebral.

Chris nu şi-a amintit unde anume e localizată insulă, aşa că a căutat o imagine a ei. O mulţime de imagini i-au apărut pe ecran. Insulă este ascunsă adânc în creier de un pliu al cortexului cerebral şi care se afla de ambele părţi ale creierului, inauntr-ul fisurii silviene (denumită şi fisură laterală), între lobi temporali cât şi lobii frontali şi parietali. Căutările lui Chris au durat cam 5 minute.



Lobii cerebrali ai creierului

Acum el ştie unde trebuie să trimită energie. Iar pentru două minute el a transmis energia inimii către locaţia insulei, de fiecare parte a creierului, şi a vizualizat acea locaţie în creierul prietenei lui, cu intenţia ca ea să se lase de fumat.

Şi a funcţionat! Ea nu a mai fumat deloc pentru câteva luni. Mai târziu, din cauza unei situaţii stresante, s-a apucat din nou de fumat. Iar când perioadă stresantă a trecut, a vrut din nou să se lase. Aşa că, Chris a folosit

aceeaşi tehnică AC2 şi a funcţionat şi a doua oară. Dacă ar fi efectul placebo, ar fi unul foarte bun. Asta este

doar o anectoda, dar e cu un mare potenţial pentru aplicaţiile pe creier, aplicaţii care sunt deschise pentru mai multe căutări şi practică.

Cea mai bună parte a AC2 şi a creierului este că nu trebuie să şti cu exactitate părţile creierului la fel ca un expert, sau să te simţi inferior pentru că nu şti sau nu înţelegi despre ce vorbesc ei. Dacă tot ceea ce este aici este real, atunci cu AC2 eşti total împuternicit de inteligenţă superioară a corpului şi a universului să lucrezi pe orice. Acum, dacă orice expert sau om de ştiinţă de oriunde face o descoperire despre condiţia şi bolile creierului, sau o metodă de a o trata, sau măcar o metodă de a îmbunătăţii performanta creierului pentru a aduce sănătate populaţiei, asemenea lor, şi tu poţi lucra doar folosind AC2. Tot ce ai de făcut este să îţi setezi intenţia şi să eliberezi energia inimii.

La fel ca şi cu alte părţi ale corpului, dacă nu vezi niciun rezultat cu AC2, sau rezultatele sunt promiţătoare dar nu vor să înainteze din acel punct, pot exista nişte probleme emoţionale mai adânci care contribuie la problema, şi lor trebuie să li te adresezi în primul rând. În următoarea mea carte, este vorba de sănătatea autocreata, unde am dezvoltat o metodă pentru rezolvarea uşor şi eficient a problemelor emoţionale. După ce te-ai ocupat de aceste probleme de cele mai multe ori vedem o accelerare a vindecării cu AC2.

De unde poţi procura informaţii despre creier

Să lucrezi pe creier cu AC2 este o copilărie. Putem scrie o carte despre posibilităţile neexplorate. Dacă te simţi atras să lucrezi pe creier cu AC2, aici nu există sfârşit în ceea ce ai putea să înveţi. Informaţiile ştiinţifice despre creier şi funcţiile lui sunt atât de mari încât nicio persoană nu a reuşit să reţină tot. Poate cea mai bună metodă este să înţelegi în mod general cum lucrează creierul, şi abia apoi să sapi adânc oriunde şi

oricum vrei, pe orice arie specifică, e bine să lucrezi pe cineva pe care vrei să ajuţi.

Vei găsi o mulţime de cărţi şi articole despre creier, în fişiere ca neurostiinta, neurologia, psihiatria, psihologia şi multe altele. Internetul, mai mult ca sigur, este cea mai bună sursă cu date actualizate. Wikipedia este cel mai bun loc ca resursa gratuită pentru a putea vedea locaţia şi funcţiile particulare ale ariilor din creier. Sau foloseşte un program de căutare pentru a pune întrebările pe care le ai şi uită-te pe răspunsurile căutării tale. Află ce parte a creierului său sistem este implicat, iar apoi lucrează pe acea parte sau sitem. În plus, aici aveţi sursele mele cu costuri mici, despre anatomia creierului:

—3-D Brain (gratuit pentru I-Phone şi Android) – Brain Tutor (gratuit pentru I-Phone) – Brain View (gratuit pentru I-Phone)

—The Anatomy Coloring Book, de Kapil şi Elson (carte foarte bună pentru întregul corp, sunt 4 pagini

întregi dedicate creierului)

—The Human Brain Coloring Book, de Diamond şi Scheibel (care este excelentă!)

—Allen Human Brain Atlas and Brain Explorer (valabil pe human. brain-map. org. Aveţi modele gratuite ale creierului, include expresii specifice, dacă te interesează şi asta.)

Exerciţii pentru creier

Aici aveţi o mulţime de exerciţii cu AC2, pentru diferite părţi ale creierului, pe care eu le-am folosit în cursurile mele de Atingere Cuantică 2.0. Pentru mulţi dintre cursanţi este partea favorită a cursului. Aşa cum am menţionat mai devreme, multe persoane au parte de experienţe profunde, şi care sunt greu de descris în cuvinte. Cei care participă la curs sunt tot timpul cuprinşi de teama înaintea cursului şi entuziasmaţi după fiecare exerciţiu. Vezi cum va fi experienţa ta.

Probabil că cel mai bine ar fi să lucrezi cu încă o

persoană la acest exerciţiu. În felul acesta o persoană se poate relaxa şi experimenta, în timp ce cea de-a doua persoană trimite energia inimii cu intenţia sa către o anumită zonă a creierului. Dacă eşti singur, poţi încerca să faci acest exerciţiu cu ajutorul unei oglinzi, sau doar uită-te la o poză de-a ta, sau doar trimite energia inimii în interiorul tău, către creierul tău. Ceea ce au observat majoritatea persoanelor care au făcut exerciţiul atunci când au lucrat cu o a 2-a persoană, că e mai uşor să trimiţi energia către cea de-a doua persoană dar că, au senzaţia că energia lucrează şi pe propriul lor creier în acelaşi timp şi pot experimenta aceleaşi efecte şi beneficii. Încearcă fiecare exerciţiu în parte pentru câteva minute iar apoi schimbaţi rolurile.

1. Trimiterea bilei de lumină şi iubire către creier

Acesta este, în mod normal, ultimul exerciţiu pe care îl facem la curs dar, cred că e bine să fie pus primul, pentru cei care lucrează doar cu o intenţie

generală. Este chiar simplu şi uşor de făcut. Adună cât de multă iubire poţi în inima ta, apoi trimite aceasta bilă de lumină către creier şi umple fiecare parte a lui cu energia iubirii. Cu intenţia ta trimite energia către tot creierul, pentru vindecarea şi îmbunătăţirea tuturor funcţiilor creierului (şi corpului), ştiute şi neştiute, care sunt implicate în orice problemă şi căreia i te adresezi. Inteligenţa corpului şi a universului va prelua frâiele de acolo de unde tu nu ştii.

2. Lobii temporali

Aceşti lobi îi găsim pe fiecare parte a creierului în jumătatea părţii de jos (vezi prima ilustraţie a acestui capitol). Foarte multe funcţii îndeplinesc lobii temporali, şi aici includem auzul, vorbirea, modul de vorbire, fata şi tot ce ţine de percepţie, recunoaştere sau memorare. Trimite energia inimii tale către un lob temporal sau către ambi în acelaşi timp. Imaginează-ţi că, conturezi fiecare lob, incluzând şi laturile interioare. Dacă eşti primitorul acestei energii, doar relaxează-te şi

notează-ţi experienţele pe care le-ai în timpul exerciţiului. Mai mult ca sigur vei observa ceva, sau poate mai multe, dar vei descoperii că vor fi greu de descris.

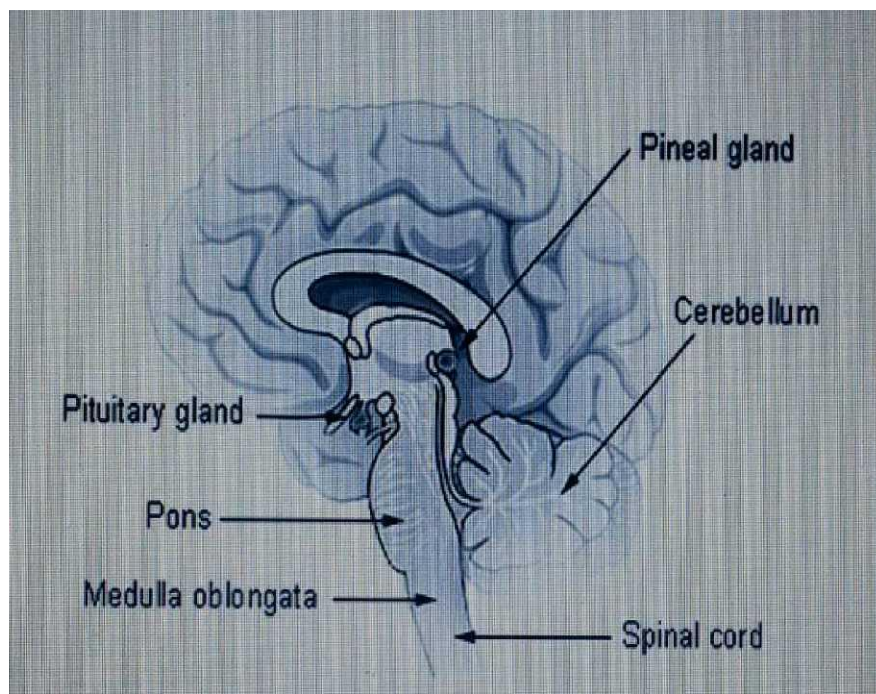
3. Glanda Pituitară şi Glanda Pineală

Glanda pituitară este cam cât un bob de mazăre, localizat la baza creierului, în mijlocul capului, odihnindu-se pe osul sfenoid, şi la nivel cu partea de jos a ochiului. Este cunoscută ca glanda maestră a corpului, şi secretă doi hormani importanţi care reglează întregul corp, mentinanad un echilibru biochimic şi homeostatic.

Glanda pineală are forma unui con de pin, şi mărimea unei boabe de orez. Se odihneşte pe linia mediană a creierului, un pic mai în spatele glandei pituitare, cam la 2/3 în spatele capului, cam la nivelul frunţii. Aceasta glandă secretă melatonină, un important hormon care reglează diurnă (dormitul-trezitul zilnic) şi ciclurile de sezon. Mai este considerat şi declanşatorul

natural care induce experienţele spirituale. Cu cât înaintam în vârstă, cât şi expunerea ei la flourina, glanda pineală se calcifica de cele mai multe ori, ceea ce e posibil să îi reducă din funcţii.

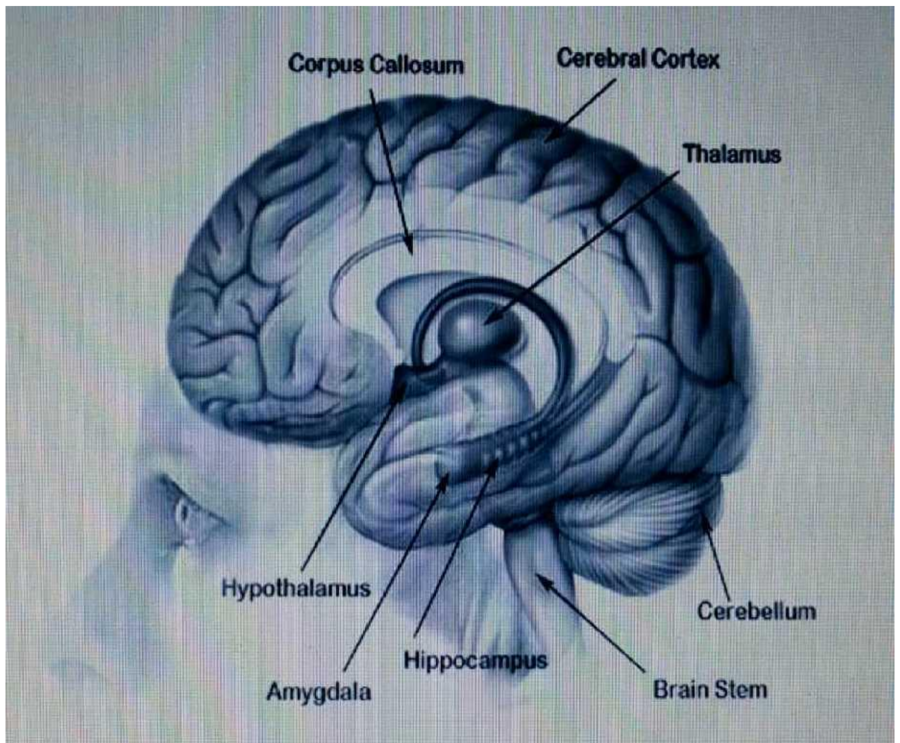
Trimiţând energia inimii cu ajutorul intenţiei către aceste glande, poate aduce o stare de pace interioară, o gândire mai clară, cât şi revigorare, sau poate şi alte senzaţii. Aceasta aplicaţie ajuta la deschiderea glandei pentru o mai buna funcţionare.



Structura creierului, inclusiv a glandei

pituitara şi pineala 4. Corpul Calos

Corpus Callosum este un pachet larg şi plat de nervuri fibroase, cel mai larg pachet din creier, conectează partea stângă şi partea dreaptă a emisferei cerebrale. Acesta uneşte cele două jumătăţi ale creierului într-una singură, comunicând prin 200-250 de milioane de axoni. Când lucrezi pe partea asta a creierului unui pacient, acesta poate avea senzaţii extrem de greu de explicat, şi poate ajuta la o mai bună integrare şi calitate a comunicării celor două emisfere, care pot fi însumate ca fiind logica şi intuiţia.



Corpus callosum, amigdala, hipotalamusul şi hipocampusul

5.Amigdala, hipocampusul şi hipotalamusul

Creierul are două amigdale, cu o structură în formă de migdala, fiecare este localizată în partea din faţă a hipocampusului pe o parte, adânc în partea joasă centrală a creierului, în spatele lobilor temporali. Amigdala este implicată în memorare şi reacţii emoţionale, în special traume şi teamă.

Hipocampusul, din nou, îl găsim de ambele părţi ale creierului, lângă lobii temporali, joacă rolul central în memorarea informaţiilor, cât şi navigarea în spatiu-şi navigarea asupra textului, ca acesta de aici. Când hipocampusul îmbătrâneşte sau este deteriorat din cauza unor accidente sau boli, abilitatea de a forma o nouă memorie poate fi aproape imposibilă.

Am descoperit că transferând energia inimii către amigdala şi hipocampus în acelaşi timp, ajuta pacienţii în a fi mai deschişi, nu mai simt frică iar traumele care sunt depozitate în memorie dispar, persoană se simte mai liberă, mai flexibilă, întreagă şi se bucură mai mult de viaţă.

Hipotalamusul este de mărimea unei alune, este partea primitivă din creier pe care o găsim şi la peşti şi reptile, şi pe care o găsim în partea cea mai de jos a părţii centrale a creierului. Conectează sistemul nervos de glanda pituitară şi este dotată cu o mare gamă de senzori, reglatori, cât şi funcţii comportamentale,

inclusiv setea, foamea, temperatura corpului, mirosul, răspunsul la stres, dormitul, statutul social, cât şi activitatea sexuală.

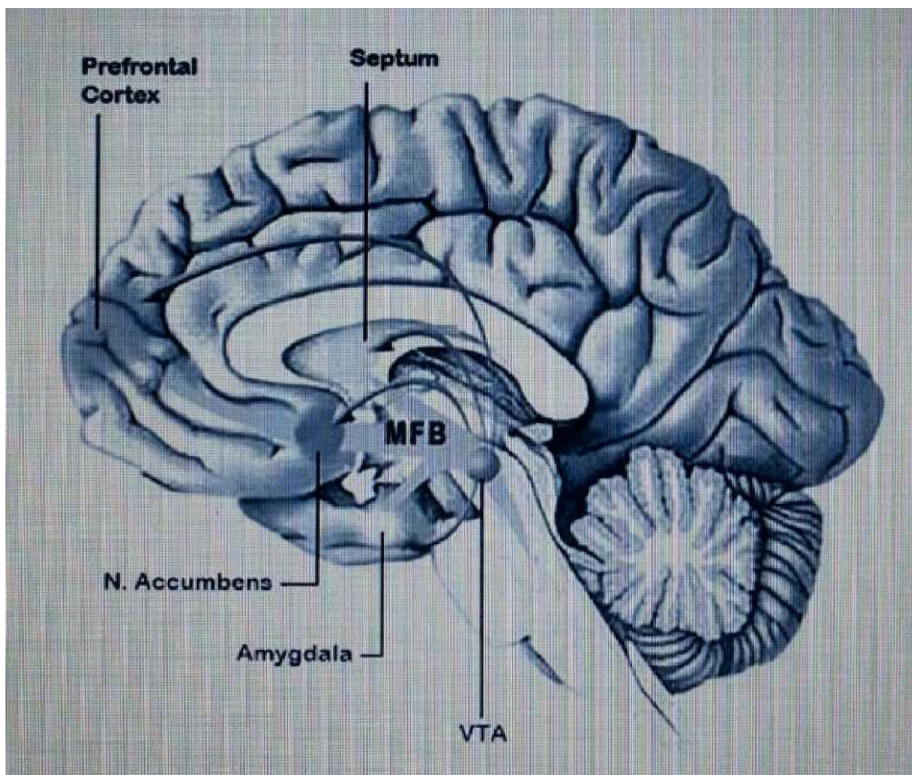
Noi sugerăm, să transmiţi energia inimii simultan către hipotalamus, amigdala şi hipocampus, va ajuta mai mult, mai ales când aveţi pacienţi cu teamă şi traume vechi.

6.Centrul plăcerii şi circuitul de recompensă

O mare parte din creier este implicată în recompensare şi plăcere. Cele mai importante sunt localizate de-a lungul pachetului median al creierului (MFB). Aceasta include cea mai mare parte vizibilă a ariei tegumentale ventrale (VTA), nucleul acumbes (nucleus accumbens) şi cortexul prefrontal, septul, amigdala şi o parte din talamus. Dopamină eliberată este cel mai important semnal neurotransmiţător pentru sistemul de recompensare. Acest sistem este foarte complicat, dar în linii mari se ocupă cu plăcerea şi

armarea comportamentelor, inclusiv viciile, oricât de bune sau rele ar fi pentru noi. Când animalelor de laborator le sunt date medicamente de stimulare a MFB, ei prefera orice altă activitate, decât chiar şi mâncatul. Pot merge chiar până în punctul în care mor de foame.

Pentru probleme de dependenţa, sau pentru explorarea posibilităţilor cu AC2 pe creier, ai putea concentra energia inimii pe toate părţile specifice din circuitul de recompensă. Dar e mult mai simplu să îţi imaginezi că „torni apă" pe zona de mai sus de mijlocul părţi frontale a creierului şi curge în jos înspre partea centrală joasă spate a creierului. Corpul pare să înţeleagă această metaforă. Dacă îţi imaginezi că acest flux este mai larg, poţi contura interiorul lobului temporal în acelaşi timp. Acest exerciţiu îţi poate aduce senzaţia de bine sau fericire.



Structura creierului, a centrului plăcerii şi circuitul de recompensă

Cu un astfel de exerciţiu, întregul creier poate începe să semene cu muzica unui incredibil instrument muzical al experienţei şi iubirii, cu aspecte fără sfârşit, dimensiuni, calităţi şi teritorii pentru a explora, vindeca şi bucura.

Este asta un control al minţii?

Oamenii de ştiinţă şi inginerii ne-au arătat că ei pot ajunge la creierul animalelor, cu droguri şi electrozi, pentru a controla stările şi comportamentele lor. Gândacii şi moliile sau transformat în roboţi vii care pot fi controlaţi de la distanţă. Hipnoză, mesajele subtile, publicitatea, propaganda, manipulaţiile psihologice şi chiar ideile şi textele pot controla şi influentă credinţa şi comportamentele oamenilor, individual sau în grup. Deci, poate AC2 să se transforme într-o nouă şi înfricoşătoare jucărie pentru manipularea şi controlul populaţiei, fără a cere permisiunea lor, său împotriva voinţei lor?

Noi nu credem asta. Dacă minţile, gândurile şi motivaţiile pot fi corupte şi manipulate, noi suntem foarte siguri că energia inimii nu poate fi. Modelul nostru de lucru şi experienţa este că, orice în AC2 este filtrat prin inima şi ghidat de Şinele Superior, pentru cel mai înalt bine din lume şi orice este implicat. Mintea ne poate duce înapoi în epoca de piatră prin ignoranta,

emoţii negative, egoism, neomenie, traume şi războaie. Dar când lucrăm cu energia inimii, simţim bucurie iar evoluţia iubirii ne arată un viitor mai bun. AC2 pare a fi capabilă de a se manifesta şi răspunde doar la intenţii pozitive, nu la cele negative. Dacă această persoană, din cauza emoţiilor sau oricăror alte motive, nu este încă pregătit pentru vindecare, înseamnă că probabil nu se vă vindea. Dacă acesta va începe să simtă iubirea mai mult, să-şi deschidă uşile sufletului, să se bucure, să se încânte pe perioada procesului de vindecare şi experimentare cu AC2, acesta are în acel moment libertatea de decizie, dacă să se vindece sau nu.

Ariile creierului pentru diferite boli

Noi abia am început să explorăm posibilităţile cu AC2 pe creier. Dacă îţi arunci un pic ochii pe internet sau în cărţile de referinţă, vei găsi arii ale creierului care sunt implicate în diferite boli mentale sau psihice. Ipoteza noastră de lucru este că, dacă trimiţi energia inimii către aceste arii, cu intenţia de a se vindeca, şi cu

intenţia de a implica toate ariile şi sistemele, ştiute şi neştiute, care sunt implicate, rezultatele vor arăta foarte bine şi chiar vei descoperii că sau vindecat. În tabelul următor de două pagini, vei putea vedea cam ce am descoperit noi până acum şi te-ar putea ghida în terapia AC2. Atunci când te îndoieşti că poţi face faţă, încearcă metoda bilei de lumină. Dacă AC2 chiar merge pe creier, ne putem imagina câte posibilităţi avem.

Sugestii de arii ale creierului pe care să te concentrezi pentru diferite boli care sunt corelate cu creierul

Boli corelate cu creierul	**Arii posibile de lucru cu AC**
Tulburare de stres post-traumatica (PTSD), teamă şi amintiri traumatice, anxietate, tulburare la panică	Amigdala, hipocamp hipotalamusul, neocor sistemul limbic; norandren serotonină şi sistemul GAB
Alzaimer (AD), pierderea memoriei, nebunia	Hipocampus, lobul fr inflamarea totală a creie metoda bilei de lumină

Parkinson (PD)	Inflamarea creierului, de lumină, sistemul dopamină, substanţa nigra,

	striatum, puta caudate, pons, brain stem
Grief (complicat), stresul în urma unei despărţiri	Nucleus accumbens
Accident vascular cerebral	Concentrează-te pe afectată şi trimite bila de lu
Să se lase de fumat (simplu, să fie pregătit să se lase)	Insula

Orice fel de dependenţă	Pentru binging intoxicaţii:striaţia dorsală (c striatum), nucleus acum talamusul şi globul pa Pentru evitarea retrag (necomunicativ) şi efe negative: amigdala, nu acumbens şi nucleul pat al terminalis. Pentru preocupa anticipare:insula, hipocamp cortexul prefrontal şi co orbitofrontal. Considerând lucrezi cu o poză care repre toate acestea, sau înc tehnica AC2, trimiterea bil lumină.

Depresie, mânie, tulburare bipolară	Neocortexul (fronta lobii temporali) şi sist limbic (hipocampus, amiga cingulate gyrus), axa (hipotalamusul, pituitara adrenalele), raphe nuclei, coerules; şi seroto dopamină şi sist nonandrenalinic. Se poate şi cu bilă de lumină.
Epilepsie	Calmarea creie creşterea GABA; bila de lu
Schizofrenie	Neocortexul, hindb brain stem, cerebelul, talam marea parte a creierului; bi lumină.
Tulburarea obsesiv-convulsiva (OCD) Sistemul seroto bila de lumină.	

Migrene	Vasele de sânge din c serotonină, calcitonina sistemul oxid nitric; bil lumină.
Scleroze multiple (MS)	Inflamaţia general creierului, sistemul imu myelin, scarring; bila de lun
Autism	Inflamaţia, guţ flora, de lumină
Deficienţe de vorbire şi limbaj	Ariile Broca şi Wernic
Experienţele extracorporale (OBE), experienţele aproape de moarte (NDE), experienţele mistice	Fisură Sylviana
Experienţele mistice şi religioase	La dreapta de mediană a corte orbitofrontal, la dreapta de mediană a cortexului temp

	pe partea inferioară

	şi superioară a lo parietali, pe partea dreap caudate, partea stângă medi cortexului prefrontal, p stângă anterioară corte cingulate, partea s inferioară a lobilor pari partea stângă a insulei, p stângă a caudate, partea stâ trunchiului cerebral extrastriate visual co (Beauregard & Paquette 200
Psihopatie şi sociopatie	Amigdala, ventral stri cortexul orbitofrontal, co cingulate anterior şi post cortexul prefrontal,

	temporali, hipocampusul, ganglia, insulă, hipotalamus-pituitara-adren (HPA). Bila de lumină.
Sindromul Scrooge (egoismul, lipsa de empatie)	Egoism: ventromedial (cortexul prefro dorsomedial PFC şi nu accumbens. Generozitate şi încre insulă, supplementary r area, dorsolateral PFC joncţiunea temporo-parietal Chang et al, Neuron 2011)

AC2 şi posibilele metode de lucru pe creier

Când am început să lucrez cu AC2 pe creier, tot ce aveam în acel moment erau doar povestiri intrigante şi experienţa personală. Este o arie nouă pentru noii mici interprinzatorii ai ştiinţei. Aici, ca o paranteză, sunt câteva sugestii de întrebări găsite cât şi abordări, pe care

vei vrea să le urmăreşti. Noi şi mulţi alţi practicieni AC2 am fi fericiţi să colaborăm cu oamenii de ştiinţă la proiecte ca acestea.

EEG: Se poate măsura activitatea electrică a creierului din afară craniului (EEG) ca răspuns la AC2? Cu câţiva ani în urmă au fost făcute câteva experimente, conduse de Profesor Doctor Norm-Shealy, unde a arătat efectul puternic al AC1 la EEG (poţi vedea rezultatele în prima mea carte Atingerea Cuantică: Puterea de a vindeca). Aşa că, nu am fi surprinşi dacă şi AC2 va avea un efect imens şi semnificativ. Va fi interesant să vedem efectele dintre diferitele intenţii pe care le folosim şi locaţiile creierului pe care se lucrează, pe diferiţi pacienţi sau cu diferiţi practicieni. Sunt diferite modele de lucru EEG pentru practicienii care folosesc tehnica AC2? fMRI: Poate imaginea cu rezonanţă magnetică (fMRI) să arate efectele terapiei pe anumite părţi ale creierului său pe alte părţi, atunci când se lucrează cu intenţie în AC2? Sunt anumite schimbări sau funcţionari

ale creirului care persistă după una sau mai multe şedinţe de terapie? Poate fMRI să arate partea specifică a creierului pe care practicantul lucrează şi să arate dacă sunt mai puţin sau mai mult active în timpul aplicării terapiei AC2? Corespunde partea de creier care devine mai activă cu partea pe care lucrează practicantul în acelaşi timp? Cercetătorii Joie P. Jones şi Young K. ne arată că, părţi specifice

răspund simultan fiind corespondentele punctelor din acupunctură. Astfel de descoperirii importante pot deschide calea spre noi experimente. Avem nevoie doar de colaboratori pentru noi descoperirii. PET/CT/MRI: Poate AC2 să modifice geometria creierului, metabolismul, cât şi funcţionarea lui la oameni sănătoşi? Dar la alte tipuri de boli, ca autismul, parkinson, alzaimer sau altele mai grave? Psihologia şi Psihiatria: Aici sunt nenumărate lucruri de testat cu AC2 în acest domeniu, pentru nenumărate şi diferite probleme

mentale şi emoţionale. Chimia creierului, comportament, învăţarea şi memorarea, depresia, sindromul bipolar, dureri, nivelul de inteligenţă, vicii, autism şi multe altele.

Concluzii

Suntem abia la început, şi abia începem să descoperim ce poate face AC2 pe creier. Toate persoanele care au făcut cursul AC2 au avut experienţe intrigante când au lucrat cu aceste exerciţii. Şi un număr extrem de mare de povestiri le aud de la ei, în care tratamentul a avut succes cu aceaste tehnici învăţate la cursurile AC2.

Din perspectiva neurostiintei de azi, doar ideea că putem lucra pe părţi specifice ale creierului, fără a-i atinge, fără droguri, dispozitive sau operaţii, este uimitoare. Şi dacă chiar funcţionează, este uluitor. Noi speram să avem confirmări ştiinţifice şi mai multe informaţii până vom scoate a doua editiie a acestei cărţii.

Între timp, noi sperăm că îi ve-ţi da o şansă AC2, şi ve-ţi aplica exerciţiile atât pentru voi cât şi pentru alţii. Şi vă rugăm să ne transmiteţi rezultatele voastre, experienţa voastră, cât şi noile aplicaţii pe care le-aţi folosit.

Capitolul 12 Punctele Auriculare ale Atingerii Cuantice

Intenţia omufuipoate influenta semnificativproprietatife materia/e/or şi natura reafitatii.

Dr. William A. Tiller

Idei pentru noi aplicaţii pot veni de aproape oriunde. Prin 1990, am fost să vizitez un magazin de plante medicinale, unde am avut o conversaţie foarte interesantă cu un vânzător de plante medicinale/acupuncturist.

După un timp, a început să se plângă de răni dureroase în interiorul gurii. Ştiind că acupunctură

deţine şi puncte de lucru în zona urechilor, l-am întrebat, „Unde este punctul auricular din acupunctură pentru gura?". În următorul moment, mi-a arătat un punct pe urechea lui.

În acea perioadă încă nu descoperisem tehnicile AC2, aşa că mi-am pus un deget de la ambele mâini pe fiecare ureche a bărbatului în locul care mi-a fost arătat. Ochii lui s-au deschis brusc de surprindere şi uimire, întrebându-mă ce anume i-am făcut. Mi-a spus că a simţit toată gura plină de ace. Eu am simţit intens cum nişte ace de energie îmi ieşeau din fiecare deget cu care îl atingeam. Când am terminat, câteva minute mai târziu, mi-a spus că rănile s-au închis aproape complet şi durerea la lăsat imediat. Am primit mai apoi un telefon de la el după câteva zile, să-mi spună că rănile au dispărut complet şi nu au mai reapărut.

Am descoperit cu AC2, ca orice metodă de vindecare ai folosi cu mâinile, poţi face şi fără mâini. Şi uite aşa am crezut că va fi foarte interesant să încerc noi

aplicaţii, cu terapia auriculară fără atingere, într-un curs de AC2 din Los Angeles. În terapia auriculară, părţile corpului sunt desenate ca o hartă pe urechi, care seamănă cu imaginea unui fetus cu capul în jos. Dar m-am gândit că, în loc să ne concentrăm energia inimii doar pe un punct sau altul, putem încerca să trimitem energie întregii urechi, vindecând tot corpul o dată.

Era a doua zi a cursului, Septembrie 2, 2012. Am făcut grupe sub formă de cerc, de câte 3-4 persoane, unde m-am alăturat şi eu. La început am trimis toţi energie pe toată urechea stângă a persoanei din dreapta noastră pentru trei minute. După aceea ne-am întors şi am trimis energie urechii drepte a persoanei aflate în stânga pentru trei minute. După aceea, în cameră nu puteai auzi decât sunetul entuziasmului şi exaltării,. Cursanţii îşi împărtăşeau experienţele pe care le-au simţit, căldură, furnicături şi o stare generală de sănătate.



Punctele auriculare din acupunctură

Folosind AC2, poţi direcţiona energia către urechi cu intenţia de a ajuta în vindecarea a ceea ce persoană doreşte, prin punctele cele mai apropiate şi pentru cel mai înalt bine. Această metodă este una foarte rapidă şi lucrează pentru întregul corp.

Deci, vom lucra pe întreaga ureche, atât pe exterior cât şi pe interior?

Da, trimite energia către întreaga ureche cu intenţia ta ca acele puncte să coordoneze energia către

locurile unde este necesară vindecarea, ştiute sau neştiute. Probabil, cel mai bine ar fi să faci acest lucru pentru ambele urechi, poate în acelaşi timp, folosind o pictogramă.

Putem face asta şi pe punctele şi meridianele din acupunctură şi presopunctură?

De ce nu? Se pare că AC2 funcţionează pe orice am încercat. Când trimitem energia vindecătoare alături de intenţia noastră de vindecare, corpul cât şi Universul ştiu care parte a corpului are nevoie prima de vindecare. Dar acestea nu sunt singurele hărţi ale corpului. Dacă cauţi pe internet, vei găsi o mulţime de hărţi similare pe care oamenii le-au descoperit de-a lungul timpului; la mâini şi la picioare (reflexoterapia), pe faţă şi scalp, şi chiar puncte pe irisul ochilor (iridologie). Acolo sunt puncte de declanşare şi de presiune şi, poate mult mai multe găsim pe corp şi care sunt folosite în diferite modalităţi de vindecare. Nu am fi surprinşi dacă toate hărţile şi punctele vor funcţiona cu aplicaţiile AC2. Pe

de altă parte, urechile au cele mai multe puncte, uşor de accesat şi uşor de concentrat asupra lor, pentru ca vindecarea să călătorească prin întregul corp.

Ca de obicei, noi încurajăm la a se explora şi încercă cât mai multe lucruri noi cu AC2, urmându-ţi cu informaţiile pe care le ai, interesele şi intuiţia. Dacă descoperi ceva interesant, te rugăm să ne anunţi şi pe noi.

Capitolul 13

Accesoriul performantei-Interviatori, Actori, Cântăreţi, Artişti, Atleţi şi Viaţa

Din moment ce nu sttim /imita a ceea ce esteposibif, hai să fasam imaginaţia noastră să exploreze şi să descopere.

Richard Gordon

Atunci când experimentezi cu AC2, poţi descoperii noi aplicaţii simple doar întorcându-ţi atenţia asupra problemei şi aplicând un pic de creativitate şi

experimentare. Aici aveţi câteva aplicaţii care v-ar putea ajuta în diferite situaţii din viaţă. Sper că împărtăşindu-vă aceste aplicaţii, să vi se aprindă luminiţa imaginaţiei pentru a descoperii noi aplicaţii cu AC2.

Trac de scenă

Majoritatea persoanelor au cele mai comune tracuri, ca teama de a vorbi în faţa mai multor persoane. Aici aveţi o aplicaţie AC2 care va ajuta la depăşirea acestei temeri.

Cred că marea majoritate simt această teamă, atunci când trebuie să vorbească în faţa unui mare auditoriu, pentru că nu sunt obişnuiţi să includă atât de multe persoane odată în aria lor de discuţie. În momentul în care numărul persoanelor dintr-o discuţie confortabilă este mai mare decât de obicei, ne simţim copleşiţi şi înstrăinaţi de toţi acei străini care ne-ar putea judeca.

Pentru a accesa această teamă şi pentru a o

modifica uşor, imaginează-ţi că eşti în faţa unui larg auditoriu şi chiar a unor critici. Simte teamă sau anxietatea. Simte cum corpul tău se contractă, poate chiar simţi că începi să respiri superficial iar palmele le simţi umede. Vei dori să fugi de acolo. E posibil chiar să vrei să te aşezi în poziţia fetală. Ştiind cum vei reacţiona, te va ajuta să schimbi lucrurile data viitoare când va trebui să vorbeşti în faţa unui larg auditoriu.

Acum, mişca energia inimii în toată această scenă, şi lasa granita iubirii tale să se extindă către toate persoanele pe care imaginaţia ta le vede în rândul din faţă. Când eşti gata, lasa granita iubirii tale să cuprindă următorul rând de auditori, şi următorul rând. Până când vei simţi că ai cuprins toată camera cu energia inimii. Nu te simţi mai bine acum?

Când în viaţa ta reală va apărea această oportunitate, cea mai bună abordare este de a-ţi mări granita iubirii mai mult decât camera sau amfiteatrul unde trebuie să vorbeşti, înainte de a vorbi la microfon

sau chiar înainte de a te urca pe scenă sau zona din apropierea ei. Include-i pe toţi în spaţiul creat cu energia inimii, dă-i drumul sentimentului de înstrăinare şi sentimentului de teamă că nu îi cunoşti pe „ceilalţi”. Beneficiul suplimentar al acestei aplicaţii este că vei aduce o subtilă vindecare

audienţei. Oamenii vor simţi iubirea ta şi te vor aprecia mai mult, ca o acţiune internă subtilă.

Cei mai mari interviatori, vorbitori sau artişti descriu cel mai des că luminează întreaga cameră când ei urcă pe scenă. Membrii auditoriului simt instant o conectare personală cu vorbitorul/artistul, chiar şi cei care sunt în spatele scenei. Poate că aceşti vorbitori şi artişti au descoperit din greşeală, cum să amplifice şi să extindă energia inimii lor şi să umple cu ea spaţiul şi auditoriul. Acum, tu ai un grad de conştientizare mărit şi aptitudini pentru a face acest exerciţiu pentru tine.

Actorii

Locuiesc în Los Angeles şi întâlnesc actori din când în când. La cafeneaua pe care o frecventez, o atractivă doamna se plângea în spatelei tejghelei că nu reuşeşte să prindă niciun rol deşi a fost la o groază de audiţii. Am făcut câteva pase de energie pe care le credeam necesare pentru câteva minute şi am corectat situaţia.

Sunt o mulţime de actori buni care caută un loc de muncă, iar mulţi dintre ei pot juca chiar foarte bine. Hoarde de actori talentaţi aşteaptă la coadă pentru a intra într-o audiţie. Dar ce îi desparte pe acei actori care primesc rolul de cei care nu îl primesc? Răspunsul este energia. Vă voi explica aici, cum am reuşit să ajut o actriţă să primească rolul dorit.

Întâi i-am explicat cum să mişte energia inimii. Apoi, i-am spus, ca înainte să intre la o audiţie, ar trebui să se încarce cu energia iubirii şi a gratitudinii. Următorul pas, la fel ca pentru orice vorbitor sau artist, va trebui să mărească granita energiei inimii până va

cuprinde toată camera, sau mai bine, până va cuprinde întreaga clădire. Energia inimii este scutul carismei tale, şi trebuie doar să ajustezi energia să se contracte sau să se mărească cât vrei tu. În acest caz, este posibil ca ea să vrea să o mărească extrem de mult.

Persoanele care audiază actorii chiar nu înţeleg de ce o persoană are calităţi speciale iar alţii nu, dar ei o pot simţii. Este posibil să fie vorba doar de scutul energetic pe care actorii îl folosesc. Nu fac acest lucru conştient, dar poţi simţii diferenţa. Când cineva are un scut mărit al energiei inimii, vei observa că nu îţi poţi lua ochii de la aceea persoană.

Acei actori care mişca energia inimii şi urmează instrucţiunile mele pentru o audiţie viitoare va aduce uimire şi exaltare auditoriului, şi se va bucura de lansarea în cariera lor. Nu vor mai lucra în spatele tejghelelor prin cafenele!

Cântăreţii

Cântăreţii au fost uimiţi de cum AC2

funcţionează, cum poate îmbunătăţii vocea lor profund şi rapid. Am demonstrat acest lucru de multe ori. Dacă întâlnesc un cântăreţ care vrea să-şi îmbunătăţească vocea, îl pun să cânte câteva note pentru a

simţi tensiunea pe care o simte în gât şi pentru a auzi calitatea vocii pe care el o are. După ce trimit energia inimii către coardele lui vocale şi zonele apropiate lor pentru câteva minute, ei simt sunetul vocii mult mai fin şi pot cânta mai uşor fără a mai scoate note discordanţe, iar oricine poate observa modificarea calităţii vocii lui.

Am antrenat cântăreţi pentru a-şi putea amplifica calitatea vocii lor, învăţându-i cum să amplifice energia inimii în timp ce ei cânta. Rezultatele sunt în general uluitoare. Este o mare diferenţă a tonului vocal, exprimare cât şi impactul asupra audienţei.

Aici aveţi o aplicaţie pentru a mării performanţele cântăreţilor, înainte de un concert sau o sesiune de

înregistrare.

Umple cu energia inimii întregul gât, cuprinzând corzile vocale, laringele, etc. Timp de trei-cinci minute trimite energia inimii către toate ariile ştiute şi neştiute care au nevoie de ajutor. Poţi trimite energia inimii şi către inimiile lor, pentru a-i ajuta să simtă iubirea şi să o împartă cu ceilalţi, cât şi pentru a-şi îmbunătăţii performanţele şi a rămâne în acea zonă. În acest fel, AC2 ajuta la îmbunătăţirea şi înfrumuseţarea muzicii/sunetelor.

Fotografii, pictorii şi performanţele lor

Te-ai întrebat vreodată de ce o pictură faimoasă este mult mai frumoasă decât orice poză sau poster făcut de un fotograf, oricât de bun ar fi? Şi de ce o imagine arata mult mai bine când o vezi în realitate decât într-o filmare, oricât de bună cameră ai avea? Este posibil ca vopseaua folosită la acea pictură să absoarbă, să stocheze şi să emane calităţile energiei inimii pe care artistul a avut-o la conceperea ei cât şi inspiraţia de

moment a creaţiei lui. Şi poate că într-o imagine văzută cu ochii tăi este energia inimii care comunică între artist şi ceilalţi, care nu poate fi capturată pe film sau de aparatele de filmat oricât de bune ar fi.

Artă, în opinia mea, este o formă de comunicare. Adăugând energia inimii în ceea ce faci poate face mai accesibilă şi mai veselă experienţa ta atât pentru tine cât şi pentru ceilalţi. Iubirea ta are un real impact. Cu cât eşti mai conectat cu acea iubire şi o exprimi în arta ta, cu atât va fi mai bine primită şi va produce un sentiment plăcut privitorului.

Doar mişca energia inimii cât de mult poţi pentru a-ţi îmbunătăţii performanţele sau a te ajuta în arta ta. Încearcă tot timpul să experimentezi cât de adânc poţi mişca energia inimii. Lasă iubirea ta să prindă viaţă.

Îmbunătăţirea performanţelor atletice şi recuperarea

Îmbunătăţirea performanţelor sportive cu AC2 ar putea fi un subiect pentru o carte întreagă.

Am fost la faimoasa sala Gold’s Gym din Venice, California, unde obişnuia să vină şi Arnold Schwarzenegger. MK, unul dintre antrenori, a fost de acord să lucreze cu mine pentru a vedea cum pot îmbunătăţii performanţele atleţilor cât şi recuperarea lor. La fel ca un magician pe scenă, care se pregăteşte înainte de începerea spectacolului,

mi-am notat câteva informaţii pe câteva hârtiuţe pe care le-am introdus în diferite buzunare înainte de a merge la faimoasa sală.

MK mi-a făcut cunoştinţă cu unul dintre clienţii lui, Jake. Jake avea înjur de 40 de ani, a început să vină la sala cu 6 săptămâni în urmă pentru a da jos câteva kilograme. I-am spus lui Jake că poate face maximum 3 seturi de abdomene a câte 25 fiecare, un total de 75 de abdomene.

După ce Jake a terminat primul set de 25 de abdomene, aşa cum am presupus, el a avut nevoie de 90

de secunde pentru a se odihni. În această perioadă eu i-am făcut transfer de energie către muşchii abdominali. Spre surprinderea lui MK, Jake a făcut şi celelalte 2 seturi de abdomene. „Cum te simţi acum?” l-am întrebat. Mi-a răspuns că se simte bine, şi că e gata să facă alte patru seturi de abdomene. MK s-a uitat surprins apoi a fost de acord. A făcut cele patru seturi de abdomene, fiecare a câte 50. Pe perioada ultimului set i-am spus lui MK „Ai observat că se lăsă pe spate mult mai uşor şi se ridică la fel de uşor?", la care MK îmi răspunde „Ştiu, văd asta!".

După terminarea exerciţiilor, Jake mi-a spus „Niciodată nu am reuşit să fac aşa mute exerciţii ca acum.” Moment în care am căutat în buzunare unul dintre bileţelele pe care le-am pus acasă şi i-am dat-o lui MK. El a citit cu voce tare, „Nu am făcut niciodată aşa multe ca acum.” MK a început să râdă şi să mă acuze de conspiraţie alături de clientul lui. Eu i-am răspuns „Da, ne-am întâlnit afară şi i-am spus să facă 175 de adomene

în loc de 75.” L-am întrebat apoi pe Jake cum se simte acum. El a spus, „Mă simt ca şi când nici nu aşi fi făcut acele abdomene.” M-am căutat atunci într-un alt buzunar şi i-am înmânat lui MK hârtiuţă pe care tocmai o scosesem. El a citit tot cu voce tare, „Mă simt ca şi când nu a-şi fi făcut acele exerciţii."

Moment în care au început să râdă şi mai tare, apoi MK i-a spus lui Jake să facă la aparat câteva genuflexiuni mai grele. Am trimis energie doar către un picior al lui Jake. După câteva seturi l-am întrebat pe Jake cum se simte. Şi-a scuturat fiecare picior de câteva ori după care a spus:„Poţi, te rog, să mă ajuţi şi cu celălalt picior?” Atunci, m-am căutat şi de a-l treilea bileţel, pe care i l-am înmânat lui MK, care l-a citit „Poţi, te rog, să mă ajuţi şi cu cealaltă parte!"

Aceste răspunsuri sunt previzibile.

Atunci când atleţii fac exerciţii, ei suferă destul de des de febră musculară, numită DOMS. Este ceva des întâlnit, că după una-trei zile după exerciţii intensive să

iasă la iveală astfel de dureri. Cele mai multe din aceste dureri pot fi prevenite printr-un simplu transfer de energie înaintea începerii exerciţiilor. Dacă aceste dureri deja există, poţi reduce durerea eliminând-o prin transfer de energie către muşchii afectaţi. Am văzut atleţi care aveau un nivel 8 sau 9 al durerii, care au coborât la un nivel de 1 sau 3, în câteva minute de transfer de energie a inimii. Rezultatele nu pot fi decât uimitoare.

Cei mai mulţi atleţi mi-au spus că sunt limitaţi de aceste dureri şi de cât de repede se recuperează după exerciţii. Unul dintre motivele pentru care unii i-au steroizi este că se recuperează mai repede. Cu AC2 avem posibilitatea să ne recuperăm mult mai repede fără a avea efectele negative ale steroizilor.

S-a întâmplat să lucrez odată şi pe doi gemeni, ambii foarte buni atleţi. Ca şi într-un experiment, ei au făcut trei seturi lungi de sărituri. Eu am transferat

energie între seturi doar la un singur picior fiecăruia dintre fraţi. La câteva minute după trasfer, fraţii erau uimiţi că piciorul pe care am făcut transferul era cam 30%-40% mai relaxat decât celălalt pe care nu am lucrat, şi care era epuizat şi îl simţeau că şi când ar arde. În acel moment, au spus, că nu există niciun medicament legal sau ilegal care să îi poată ajuta aşa mult pe atleţi, cu rezultate imediate şi oferindu-le avantaje competitive.

Cu mai mulţi ani în urmă, am făcut un studiu de cercetare în care am testat aplicaţiile AC pe leziuni ale membrelor baschetbaliştilor din echipa Universităţii din California, Santa Cruz. Rezultatul final mi-a arătat că o sesiune de aproximativ 10 minute le reduce durerea la un procent de 50%. În acest stadiu am aplicat doar AC1. Acum, cu AC2, probabil putem avea aceleaşi rezultate cam în 2-3 minute.

Ideea de a folosii energia inimii, fără atingere, pentru a reduce durerea musculară, a vindeca leziunile,

recuperare accelerată şi pentru a sporii performanţele atletice, pare la prima vedere, un lucru ciudat pentru atleţi şi antrenori. Dar când văd cât de mult ajuta o sesiune scurtă de terapie pentru dureri cât şi pentru performanta atleţilor, doresc să dea o şansă AC2. AC2 are posibilitatea de a oferii un avantaj competitiv de la început, odată ce devine cunoscută metodă printre atleţi, majoritatea vor dorii să o folosească pentru îmbunătăţirea performanţelor lor, în întreaga lume cât şi în orice sport. La ora actuală un antrenor olimpic foloseşte AC2, şi mă aştept în viitorul apropiat că mult mai mulţi să o folosească.

Oferă iubire vieţii şi lumii întregi

„Lumea este o scenă”, a scris Shakespeare, iar noi suntem actorii. Viaţa noastră individuală, poate arăta spectaculoasă, una importantă care chiar contează. Noi facem lucruri, inventăm lucruri, vorbim, acţionăm. Aşa cum, toate tehnicile AC2 îi ajută pe interviatori, artişti şi atleţi, aşa ne pot ajuta şi pe noi în viaţa noastră de zi cu

zi. Energia inimii cât şi tehnicile AC2, ne pot transforma viaţa, aducând mai multă bucurie, iubire, pace şi creativitate oriunde vom merge şi în orice vom face.

Câte o dată, mă simt extraordinar când mişc energia inimii către oamenii din jurul meu, fără niciun motiv. Astfel, ajutăm la propria lor vindecare ridicând nivelul lor energetic. Şi este foarte bine să practici această mişcare a energiei în general. De cele mai multe ori trimit o bilă mare de lumină din energia inimii către toţi cei aflaţi în faţa mea. E posibil să fiu la un magazin alimentar, la aeroport sau chiar când stau la coadă la bancă. Tot ceea ce văd este o scenă pe care o umplu cu energia inimii, acelaşi lucru îl poţi face şi tu, trimiţând iubirea inimii tale către toţi cei din faţa ta. Nimic nu te va face să te simţi mai bine, că trimiterea iubirii din inima ta către toţi cei aflaţi în faţa ta. Iar când interacţionezi cu oamenii, este evident că şi ei o pot simţi. Dar ştiind cât de multe se pot întâmpla atunci

când trimiţi energia inimii şi ştiind cât de multă energie simt când fac acest lucru, nu a-şi fi surprins dacă vreo persoană s-ar apropia de mine şi m-ar întreba sau ar şti ce tocmai am făcut. Îmi dă un oarecare sentiment de invizibilitate.

Energia nu se pierde niciodată; ea tot timpul lucrează undeva. E posibil să nu înţelegem bine ce ar putea face această energie în lume, dar suntem foarte siguri că ar putea face minuni. Şi este foarte satisfăcător atunci când ştii că poţi face asta.

Capitolul 14 Vindecarea dincolo de spaţiu şi timp

Secretul unei seminţe este în parfumulfforifor

Michael Pindel

Dincolo de spaţiu

Când vindecăm fără să atingem, indiferent dacă sunt la un metru distanţă sau în celălalt capăt al camerei, noi vindecăm dincolo de spaţiu. Dar cât de departe

putem merge? Care este distanţa maximă la care AC2 poate vindeca?

Încă nu ştim dacă un terapeut de pe pământ poate vindeca un astronaut aflat pe Lună, sau vreun colonist de pe Marte. Dar nu vedem niciun motiv pentru care să nu funcţioneze. Experienţa ne spune că practicienii AC şi persoanele care au nevoie de vindecare pot fi oriunde pe această planetă şi funcţionează. Ceea ce ştim despre AC2 este că nu sunt câmpuri electromagnetice, aşa cum mulţi au spus, efectul vindecării nu se micşorează cu cât distanţa e mai mare, aşa cum se spune de undele radio sau lumina. Am demonstrat cu AC acest lucru când mi s-a luat un interviu, iar cei pe care am lucrat au spus că la ei a funcţionat.

Chris: „Cea mai mare surpriză pe care am avut-o experimentând cu AC2 a fost atunci când am lucrat la distanţă. Am încercat să lucrez pe durerea unei persoane prin telefon, iar după câteva minute mi-a spus că nu mai are nicio durere. Odată s-a întâmplat să fiu într-o

teleconferinţă prin Skype, cu mai mulţi studenţi de AC2. Nu am avut camerele deschise, dar fiecare avea afişată poza personală pe ecran şi părea că un tunel sau o gaură de vierme de la mine către ei şi invers. Când a venit timpul să trimitem energia inimii către una dintre persoane, m-am concentrat pe imaginea lui afişată pe ecran şi am simţit cum energia trece către el prin acea imagine. Când a fost rândul meu să primesc energia de la grup, a fost uşor să-mi imaginez un flux de energie venind către mine de la fiecare imagine pe care o aveam pe ecran. Cea mai mare distanţă a fost atunci când am lucrat pe o prietenă din Bahrain, prin Skype, eu aflându-mă în Arizona (13.300 Km.). Mă rugat să lucrez pe durerile ei de spate. Am reuşit să mă concentrez şi să trimit energia către ea cam cu un minut înainte de sfârşitul conversaţiei. Spre surprinderea mea, a doua zi, m-a anunţat că ceea ce am făcut a funcţionat! Chiar şi eu, cât şi scepticismul pe care îl aveam, mi-am spus că e efectul placebo, dar tot a fost uimitor. Cu cât prind mai

multă experienţă, cu atât mă aştept la rezultate mai bune, şi sunt surprins atunci când se întâmplă să nu meargă!"

Dincolo de timp

Ce este timpul? În astronomie timpul şi spaţiul sunt legate împreună. Cu cât ne uităm mai departe în spaţiu cu ochiul liber sau cu un telescop, cu atât mai departe înapoi în timp putem vedea. Noi vedem Soarele ca şi când ar fi la o distanţă de 8 1/2 minute, şi centrul Căii Lactee la o distanţă de 27.000 de ani. Telescopul Hubble vede planete aflate la o distanţă de miliarde de ani distanţă.

În fizică lui Einstein, timpul e relativ, îşi modifica viteză cât şi modul în care îl percepi şi poate fi luat ca o a patra dimensiune de spaţiu-timp. Fizicienii s-au tot întrebat ce este timpul, şi de ce timpul se mişca numai înainte, şi dacă teoretic e posibil să călătoreşti în timp. Câteva argumente aduse de aceştia, spun că timpul e

doar o iluzie şi că nu există cu adevărat, dar sunt puţini aceia care o spun. În timp ce călătoria în timp a devenit general acceptată ca fiind ştiinţifico-fantastică, eu aş vrea să vă arăt câteva aplicaţii practice de vindecare cu AC2 care trec dincolo de timp.

Să vindecăm trecutul

Condiţiile de vindecare din prezent pot fi foarte eficiente. Dar problemele din prezent sunt de cele mai multe ori adânc înrădăcinate în trecut. Şi câte o dată nu suntem capabili să vindecăm problemele actuale până nu ne împăcăm cu problemele din trecut, şi până nu îi aflăm originea. În ultima perioadă am rugat mai multe persoane să-mi povestească acele episoade traumatice din viaţa lor care i-au schimbat, fiind originea actualei probleme. Apoi am trimis energia inimii către perioada în care ei avut acele experienţe traumatice, câte o dată cu o prefigurare gentilă, pentru a schimba experienţă traumatică într-una plăcută.

Aveţi aici un exemplu de vindecare cu AC2, nu

doar dincolo de spaţiu şi timp, dar şi dincolo de specie.

Vindecarea unui pisoiaş nevoiaş

Cu şase luni în urmă, am luat acasă o pisicuţă mică, era albă cu pete negre, pe care am numit-o Devi. Dar am descoperit că se simte extrem de singură. Este o pisicuţă drăguţă, dar de cele mai multe ori plângea şi se tot învârtea pe lângă mine. De fiecare dată când plecăm de acasă era tare anxioasa. A continuat aşa chiar şi după ce ea a făcut şase luni şi părea la un moment dat să fie prea mult.

Soluţia a venit într-un mod neaşteptat, într-o zi, când am ieşit la o cafea cu prietenul meu Charles. El credea că poate să se vindece prin metoda eliberării de traumele din trecut. I-am sugerat că, eliberând trecutul poate fi necesar pentru procesul vindecării, dar la un punct anume el va trebui să aducă vindecarea în trecutul lui. Asta a fost inspiraţia – de ce să nu aduc vindecarea în trecutul pisicii mele?

Pentru următoarele câteva minute, chiar acolo în

cafenea, am intrat într-o stare profundă de meditaţie şi mi-am imaginat-o pe Devi micuţă, alături de mama ei. Următoarea scenă pe care am văzut-o a fost când Devi bea lapte dintr-o sticluţă cu biberon. „Nu asta e ce-mi doresc”, am spus în timp ce meditām. Apoi mi-am imiaginat cum o aşez uşor lângă mama ei. Amândouă, atât Devi cât şi mama ei au devenit fericite de acest lucru. În timp ce se bucura de asistenţă medicală, am trimis o cantitate imensă de energie a inimii pentru a forma un nou trecut.

Spre amuzamentul meu, când m-am întors acasă de la cafenea, Devi stătea tolănită într-un colţ al camerei în timp ce eu stăteam pe canapea într-un alt loc. O oră mai târziu, ea a venit lângă mine pe canapea, la o distanţă de aproape un metru. După alte două ore, a adormit cu capul pe picioarele mele. Din acea după-amiază, a fost cea mai

fericită şi independentă pisica, şi nicio dată nu a

mai revenit la acea stare în care să se simtă fără ajutor şi neiubita.

Este trecutul fix şi determinat, sau fluid şi negociabil? Acestea sunt întrebări la care încă nu avem un răspuns. Nu cred că trimiterea de energie în trecut va fi răspunsul la toate problemele, dar cu siguranţă pare a ajuta enorm.

Vindecarea unui bebeluş

Pe această temă există o carte excelenta scrisă de Jean Liedloff, The Continuum Concept. Ea se întreabă de ce copiii din Brazilia care cresc într-o societate primitivă la marginea junglei, se comporta mult mai bine decât copiii crescuţi într-o civilizaţie modernă. Copiii nu dau din picioare, nu plâng excesiv, sunt atenţi, nu lovesc alţi copii, etc. Ea a mai observat că adulţii se descurcă cu munca grea fără să se plângă, şi au o atitudine pozitivă. Liedloff a realizat că, copiii brazilieni sunt constant îngrijiţi şi, în atenţia mamei în primul an din viaţă. Mai speculează că e posibil să fie un schimb

de energie între copil şi adult şi, în special cu mama.

Există chiar cercetători care sugerează că privarea infantilă de părinţi, ori lipsa afecţiunii fizice poate cauza disfuncţii neurologice care pot mai târziu afecta copilul, acesta având un comportament brutal şi chiar periculos cu consecinţe majore pentru societate. Care dintre noi a primit suficientă atenţie pe perioada creşterii? Este posibil ca societatea noastră să achiziţioneze materiale care ar substitui pe perioada cât suntem bebeluşi, necesarul de iubire?

La cursurile mele AC2, m-am gândit să urmăm acest exerciţiu pentru a ajuta cursanţii să vindece perioada în care erau bebeluşi, prin trimiterea de energie a inimii către perioada respectivă.

Aşează-te în fata pacientului său a prietenului pe care vrei să îl ajuţi. În mintea ta, imaginează-ţi că mergi în trecut. Acesta e modul în care sugestionezi subconştientul, că mergi în trecut. Mergi la perioada când prietenul tău era bebeluş. Imaginează-ţi că îl ţii în

braţe. Foarte multe persoane folosesc tehnică în care îşi ţin mâinile în faţă ca şi când ar ţine un bebeluş în braţe. În momentul în care ai bebeluşul în braţe, transmite energia inimii către el cu intenţia de a le oferi toată iubirea de care ei au nevoie. Fă acest exerciţiu pentru 10 sau 15 minute.

Această tehnică simplă a fost foarte bine primită de studenţii mei, la cursuri, şi poate avea rezultate foarte bune. Poate aduce o eliberare a unei emoţii, multe persoane sunt bucuroase că pot avea un şerveţel la ei, pentru a putea să-şi şteargă ochii umezi după acest exerciţiu.

Şi-a găsit tatăl în patru minute (Povestea lui Chris)

Când am venit la cursul lui Richard, AC2, pentru a doua oară, am folosit tehnică cu ţinerea bebeluşului în braţe, în grupe de trei persoane. Eu am fost într-o grupă cu încă două femei, una dintre ele avea undeva la 30 de ani, iar cealaltă posibil să fi avut

douăzeci. Doi dintre noi trimiteau energia către bebeluşul celei de-a treia persoane pentru patru minute, după care ne schimbăm rolurile, până când toţi cei trei bebeluşi erau vindecaţi. După douăsprezece minute, toată clasa a convenit să discutăm despre experienţele noastre.

Femeia mai tânără din grupul meu a ridicat mâna prima: „Nu mi-am văzut niciodată tatăl. Nu ştiu cine este. Cred că i-am simţit lipsa în acele momente. Iar când Lynne (cealalata femeie din grup) a trimis energia ei alături de energia masculină a lui Chris, ţinându-mă ca pe un bebeluş, am simţit un sentiment profund. Era puternic! Am simţit o mulţime de senzaţii fizice în mine, pe care nu le-am mai simţit până acum, şi înţelegerea lor, atât cât să pot explica. Asta simţi atunci când ai tată."

Mai târziu în acea după-amiază, a ridicat mâna din nou: „Ştii, am tot încercat să înţeleg ce simt, să stau aici

şi să simt că nu e nimic rău în acest sentiment. Este AŞA de diferit! E real, este cu adevărat o experienţă diferită! Sunt foarte serioasă când spun asta. Stau pe acest scaun şi încerc să înţeleg ce îmi lipseşte şi, ce îmi lipseşte, nu mai este greşit. Este diferit! Îmi place! Am căutat ceva ce nu aveam. Iar acum, m-am oprit din căutarea lui!"

Cel mai mult m-a uimit, ca de aici a pornit o adevărată transformare, modul în care colega mea de grup şi-a schimbat sentimentele şi propria viaţă, după doar patru minute de terapie. Patru minute! Nu a fost nimic personal la mine sau la Lynne. S-a întâmplat doar să fim acolo şi să meargă această tehnică a AC2. Iar asta mă face să mă întreb, dacă oamenii ar putea amenaja cabinete speciale de AC2 pentru cei care lucrează şi unde să se folosească tehnica tinerii bebeluşului în braţe, sau la mall-uri, unde poate o femeie şi un bărbat să folosească împreună această tehnică pe clienţii veniţi la cumpărături. Patru sau cinci minute de persoană,

pentru a transforma vieţile acestor oameni. De ce nu?

Consolidarea energetică a corzii timpului

Aceasta aplicaţie ne-a arătat-o Kim Luchau, instructor de AC2 în Hawai. Imaginează-ţi viaţa ta, sau viaţa persoanei pe care lucrezi, ca fiind o cronologie, ca un cablu pe care îl poţi mişca repede înainte sau înapoi. Are punctul de ancorare în prezent şi, la momentul conectării şi, la toată integritatea din trecut său viitor. Punctul de ancorare cel mai îndepărtat poate fi înainte de concepţie sau după ce viaţă acelei persoane s-a terminat. Construieşte o bilă din energia inimii şi mergi cu ea de-a lungul cablului, înainte şi înapoi la momentul actual, simţind fiecare moment, inclusiv momentele de traumă şi haos, integrează această energie, topind şi umplând totul cu iubire.

Vindecarea viitorului

Câteodată, când aştept cu nerăbdare să merg la un eveniment important, trimit energia inimii către viitorul meu şi către oamenii pe care îi voi întâlni. Deşi pot ştii

ce rezultate pot avea, pare a mări probabilitatea lor, şi mă ajută atunci când trebuie să vorbesc în faţa lor, o experienţă uimitoare unde şi eu sunt, plin de încredere, stăpân pe mine şi cu o senzaţie de plutire. Similar, dacă un client sau cineva pe care îl cunoşti,

trebuie să meargă la un eveniment în viitorul apropiat (performanţa muzicală, eveniment atletic, interviu pentru un nou loc de muncă sau chiar prima zi de muncă, etc.) şi este anxios şi tremura de entuziasm şi teamă în acelaşi timp, mai mult ca sigur îl poţi ajuta transferând energia inimii pentru a se calma în prezent. Dar poţi, de asemenea, încerca să trimiţi energia inimii în viitorul lui cât şi oamenilor care vor fi în jurul lui, pentru a spori performanţă, experienţă, conştientizarea şi alte rezultate pe care el le vrea de la viitorul eveniment.

Mai devreme, în acest capitol, am avut o întrebare, referitor la cât de departe în spaţiu funcţionează AC2.

Acum ne putem întreba de timp. Cât de departe în trecut sau în viitor putem merge cu aplicaţiile AC2? Dacă energia inimii noastre se poate conecta cu viaţa unei alte persoane peste câteva zile, ani, sau zeci de ani, şi la o distanţă de câţiva metri sau câteva sute de mii de metri, atunci cât de departe putem lucra în spaţiu şi timp? Putem de altfel trimite energia inimii şi iubirea în momentul concepţiei lor, sau în viitor, în momentul în care respira pentru ultima oară? Şi putem cu AC2 să vindecăm un strămoş care este deja mort? Sau pentru viitorii copii care nu s-au născut încă?

Putem noi chiar să mergem mai departe şi să ne imaginăm un trecut diferit cât şi un viitor diferit pentru umanitate, un viitor bazat pe compasiune, un viitor fără psihopaţi şi sociopaţi, un viitor fără războaie, teamă şi lăcomie? Şi apoi, putem trimite energia iubirii în această viziune pentru a ajuta la vindecarea radicală a trecutului sau a prezentului? Mergând chiar mai departe pe linia timpului, putem noi trimite energia iubirii cu 13,75

miliarde de ani în urmă, când s-a întâmplat marele eveniment numit şi Big Bang, şi să schimbăm nu numai destinul nostru, dar chiar al întregului univers? Noi nu cunoaştem încă limitele la care energia funcţionează.

Vindecarea peste spaţiu şi timp! Fii creativ cu această informaţie. Construieşte-ţi noi tehnici. Încearcă lucruri noi. Simte-te liber să foloseşti energia inimii pentru a vindeca evenimente sau traume din trecut, sau să ajuţi în anumite evenimente de acum sau din viitor, ca să minimizezi sau să se evite reacţiile traumatice. Joacă-te cu posibilităţile. Anunţă-ne când descoperi ceva nou. Noi, sincer, nu ştim tot ce e posibil să facem cu energia iubirii.

Capitolul 15 Vindecarea mai multor părţi ale corpului în acelaşi timp

aNeinpficarea este pentru materialişti ceea ce

• • "

interconectarea estepentru mistici.

Edgar Mitchell Pilot, inginer şi astronaut

Când am descoperit că pot vindeca de la distanţă mult mai repede iar puterea de vindecare este mult mai mare ca înainte, am fost curios să văd dacă pot vindeca multiple probleme în acelaşi timp. Cea mai uşoară metodă de a testa a fost să văd dacă pot ajusta şoldurile din faţă, spate şi occipitalul în acelaşi timp. Este uşor să măsori alinierea lor pe aceste părţi ale corpului şi deci, puteam să îmi dau seama dacă funcţionează sau nu.

Am făcut acest experiment pe câteva persoane şi am înţeles foarte rapid că nu puteam menţine o claritate a intenţiei pe toate cele trei locuri în acelaşi timp. Puteam să le iau pe fiecare în parte şi mergea. Când încercam să le ajustez pe toate o dată nimic nu se întâmplă. Aşa că am început să caut o altă metodă prin care să reuşesc.

M-am gândit că poate voi putea mişca energia cu ajutorul unui simbol care să reprezinte toate aceste trei părţi ale corpului într-unul singur. La urma urmei,

simbolurile sunt doar reprezentarea simplă a unei idei complexe. Dar unde găseşti un astfel de simbol? Răspunsul este simplu: îl poţi construi! Deci, am desenat un simplu punct pe o hârtie şi la scurt timp am realizat ce înseamnă: poziţionarea corectă a celor trei părţi ale corpului simultan.

Câteva minute mai târziu m-am întâlnit cu un prieten, şi l-am întrebat dacă pot să îi verific postură şi să îi ofer o sesiune scurtă de terapie. La fel ca la orice altă persoană, şoldurile şi occipitalul aveam diferite poziţii. De această dată, în loc să mă uit la toate acele zone pe care vroiam să le aliniez, m-am uitat în spaţiu, foarte departe de el. Mi-am imaginat intens că simbolul pluteşte în aer în faţa mea, şi am început cu ochii deschişi să transfer energia inimii către acest simbol.

După câteva secunde, prietenul meu mi-a spus extrem de surprins: „Ce faci? Totul se mişca în interiorul meu!” Aha! Funcţionează! Şi de atunci să lucrez cu simboluri, pentru mine a funcţionat de fiecare

dată. Am spus acest lucru şi studenţilor mei, şi la rândul lor şi ei au avut rezultate similare.

Simboluri şi pictograme

Noi folosim tot timpul simboluri care reprezintă organizaţii, idei, procese, proprietăţi şi orice alt lucru. Gândiţi-vă la simbolurile religioase şi politice, logo-urile companiilor, simbolurile de la uşa toaletelor pentru femei şi bărbaţi, cele din trafic pentru biciclete, pentru cei în scaune cu rotile, şi pentru pietoni, simbolul pentru

reciclare şi multe altele. Numerele, cuvintele (vorbite sau scrise) şi numele firmelor sunt simboluri şi ele, gândiţi-vă că noi aici ne concentrăm mai mult pe simbolurile grafice. Probabil că la ora actuală sunt milioane de astfel de simboluri în întreaga lume.

Când i-am spus asta prietenului meu şi co-autorul Chris, despre crearea şi folosirea simbolurilor pentru a aduce vindecarea şi ajustarea mai multor părţi ale

corpului în acelaşi timp, a spus:” Oh, vrei să spui că foloseşti pictograme!” Aha, din nou! Iubesc momentele ca acesta, când reuşeşte să mă facă să văd lucrurile mai clar. Pictogramele sunt simboluri pe care le folosim pentru a începe procesul, pentru a face lucruri. Dăm clic pe ele când suntem la calculator, şi la telefon, sunt peste tot. Când atingi un simbol mic cu mouse-ul sau cu degetul, automat instrucţiunile ştiu ce au de făcut pentru a duce la bun sfârşit ce vrei să faci, oricât de complex ar fi, şi asta doar prin apăsarea unui buton sau a mai multor butoane. Şi exact asta am făcut şi eu când am aliniat toate cele trei părţi ale corpului în acelaşi timp! Folosind pictogramele, simboluri simple pe care le creăm şi le definim, şi în care putem aduce energia inimii cu o multitudine de instrucţiuni, ne ajută să vindecăm multiple părţi ale corpului.

Crearea pictogramelor simple

O pictogramă este simplă şi unică. Este extrem de simplu dacă îţi vei aminti asta, dar nu este ceva ce ai

văzut până acum. Când o costruiesti, e unică, şi va avea o semnificaţie specială pentru tine.

Anumite persoane se pot gândi la un set de instrucţiuni, în faţa ochilor lor, şi văd doar o pictogramă terminată. Dar aceste persoane sunt rare. Aici aveţi o metodă pentru generarea unei astfel de pictograme.

În primul rând, defineşte funcţia pictogramei. Ce vrei să faci cu energia inimii? Este o schimbare fizică în corp? O reducere a durerii? O schimbare pozitivă pentru sănătate şi vitalitate? O schimbare a percepţiei realităţii a acestei persoane?

Când începi cu o nouă abilitate, nu încerca să faci prima oară exerciţiile cele mai grele. Nu poţi lua un novice în ale skiatului şi să îl pui să sară de pe cea mai înaltă trambulină. Similar, demonstrează-ţi ţie că acest exerciţiu funcţionează, folosind pictogramele simple doar pentru câteva părţi ale corpului. Nu încerca să te provoci singur la o pictogramă extrem de dificilă, sau care să cuprindă mult prea multe părţi ale corpului în

acelaşi timp. E mai bine să începi cu o pictogramă simplă în care să foloseşti doar o singură parte a corpului.

Închide ochii şi relaxează-te. Te va ajuta să îţi imaginezi că mergi în chakra a 10-a (aşa cum vei învăţa în capitolul 17, unde vei învăţa să schimbi ceea ce crezi), este cam la jumătate de metru deasupra capului tău. Acolo poţi întreba, ce pictograma poţi folosi pentru pacientul tău sau problema pe care o are. Cere o grafică simplă a pictogramei în chakra a 10-a, şi lasă uşor informaţia să plutească în jos către chakra a 6-a, cea din frunte, numită şi al 3-lea ochi. Permite imaginii să se modifice şi să se transforme în mintea ta până când vei vedea pictograma care îţi va plăcea.

Odată ce ţi-ai imaginat pictograma, poate părea că o imagine dintr-un vis care poate dispărea dacă deschizi ochii. Înainte de a te apuca să desenezi pe hârtie pictograma pe care ai văzut-o, o poţi desena cu degetul

în aer de două sau trei ori, şi mai apoi o poţi desena pe o hârtie sau într-un program special din calculatorul tău. Dacă ai memorie vizuală bună, poţi doar vizualiza acea pictogramă plutind în faţa ta.

Nu îţi face griji dacă pictograma ta nu pare a fi perfectă. Poate evolua. Pictogramele programelor de calculator, cel mai adesea le poţi modifica pentru a arăta mai bine. Vechiul W de la Microsoft Word merge la fel de bine şi acum, dar unul nou poate arăta mult mai bine decât cel vechi. Eşti liber să modicifi propria pictograma în orice moment cu una pe care o crezi perfectă pentru tine. Poţi folosi pictogramele celorlate persoane dacă crezi că ele ţi se potrivesc.

Pictograma ta poate fi una care să te reprezinte, poate fi o simplă litera sau ceva simbolic. La ora actuală, doar dacă priveşti direct anumite părţi ale corpului, sau îţi imaginezi structura internă sau fiziologia corpului, foloseşti o pictogramă, pentru că tot ce percepem este o reprezentare simbolică în creier,

unde senzorii noştri o crează. O pictogramă doar preia simbolul de la cel mai înalt nivel. O pictogramă este mult mai abstractă, o reprezentare îmbunătăţită în mintea ta, unde un simbol poate reprezenta mai multe lucruri, o relaţie cât şi un proces.

Joacă-te şi distrează-te generând pictograme. Este foarte important să fii conectat cu acea pictogramă, să ştii ce insemana, cât şi intenţia cu care vrei să o foloseşti.

Activarea şi folosirea pictogramelor

Când ai o pictogramă, şi înţelegi ce înseamnă pentru tine, doar introdu energia inimii în această pictogramă, cu intenţia ta. Energia inimii tale va lucra cu ajutorul inteligenţei corpului şi a Universului şi te va ajuta să aduci vindecarea şi schimbarea pe care o doreşti.

Poţi folosi aceste pictograme să lucreze pe întreg sistemul corporal, pentru a schimba credinţele, sau să le foloseşti în orice îţi poţi imagina. Odată ce nu ştim

limită a ce e posibil, sugerez să fii creativ şi să experimentezi noi idei.

Pictograme multisenzoriale

Când am început să lucrez prima oară cu pictograme, am desenat o figură liniara simplă pe o bucăţică de hârtie pe care să o pot ţine în portofel sau pe perete. Câte o dată, doar mâzgălesc o pictogramă pe hârtie pentru o unică folosire, pe care apoi o arunc. Mai târziu am început să le desenez într-un program special pe tableta mea, cu ajutorul unei pensule de culoare neagră pe un fundal alb. Chiar am printat câteva din ele, sau le-am stocat în memoria tabletei, pentru a le putea vizualiza când voi avea nevoie de ele. Am găsit această metodă foarte ajutătoare. Şi am început să dau fiecărei pictograme un nume care să le reprezinte, cât şi pentru a şti la ce le pot folosi. Aceste grafice simple funcţionează foarte bine pentru mine, şi chiar am folosit multe dintre ele în mesajele pe care le trimit.

Dar de ce să limitez pictogramele la culorile alb şi negru? Pictogramele pot apărea şi în diferite alte nuanţe. Ele pot avea o formă 3-D. Chiar 2-D sau 3-D, se pot chiar mişca, la fel ca meniul telefonului sau jocurile de pe calculator. Pictogramele pot fi strălucitoare, fulgerătoare, se pot deplasa, se pot roti, sau învârti. Pot avea numere sau anumite cuvinte. Ele pot fi imagini în alte imagini. Ele pot arăta sub orice formă artistică îţi poţi imagina sau dori.

De ce să limităm pictogramele doar la vizualizarea lor? Poţi integra orice alte forme vrei în pictograma ta. Ele pot avea sunete, muzică, sau cuvinte pe care le poţi auzi sau cuvinte sub formă de versuri melodice. Ele pot avea greutate şi impuls, textura tactila, sau sentimente viscerale, pot avea miros, sau chiar şi gust. Pictogramele pot fi de asemenea asociate cu senzaţiile emoţionale, ca de exemplu bucuria sau relaxarea.

Orice vrei tu poate face parte din acea pictogramă. De fapt, o pictogramă nu trebuie neapărat să fie vizuală,

poate fi construită doar din celelalte simţuri.

Orice îţi doreşti, şi orice imaginaţia ta poate construi, este perfect, atâta timp cât foloseşti acele pictograme pentru a simboliza intenţia ta. Unele pictograme pot avea formate diferite, stiluri diferite şi chiar cu sensuri integrate. Distrează-te cu ele. Dar aminteşte-ţi că nu este important să construieşti o pictogramă complexă. Noi doar creăm simboluri vii care reprezintă intenţia noastră, ceva în care ne putem concentra şi amplifica energia inimii. Aşa că e mult mai bine să păstrezi pictogramele tale cât mai simple posibil.

Pictogramele temporare şi bilele de energie

Noi am văzut că, cu ajutorul practicii, cei trei paşi prin care mişcăm energia inimii devine ceva automat. Aceasta se întâmplă şi când aplici cei trei paşi ai setării intenţiei, crearea pictogramelor şi mărindu-le puterea cu energia ta. După câţiva ani de practică, mie îmi ia acum doar o secundă sau două pentru a vedea o astfel de pictograma, să-mi setez intenţia, să o creez şi să rulez în

interiorul ei energia inimii. Rezultatele fizice pot începe să se vadă un minut mai târziu. Dar pot fi mai rapide!

Acum, nu mai desenez aşa multe pictograme ca în zilele de început când am descoperit această tehnică. Creez instant o pictogramă simplă, temporară, pentru a o folosi în acel moment, doar o singură dată. În acest fel nu este necesar să mai pierd timp pentru construcţia ei, stocarea şi aceesarea librăriei de pictograme de pe peretele meu sau din calculator, sau să o caut în capul meu. Nu trebuie să creăm o librărie imensă de pictograme pe care oricine să le folosească. Noi doar creăm o pictogramă în acel moment, o folosim, şi apoi o lăsăm să plece. Data viitoare când avem nevoie de o pictogramă, putem crea una nouă, proaspătă, apropiată pentru acel moment.

Una dintre pictogramele mele temporare favorite este asemănătoare cu folosirea bilei de energie. Îmi imaginez o bilă strălucitoare de energie care pluteşte în aer în faţa mea. Aceasta bilă poate avea culoare, sunet,

miros, gust, greutate, textura, scântei electrice, să se învârtă cu viteze diferite, emoţii, şi orice altă calitate îmi vine în acel moment în minte. Am găsit de ajutor să mă gândesc la această bilă de lumină ca la un

balon de săpun sau un simplu balon. Când devine rapid o pictogramă vie, o pun alături de intenţia pe care o am şi lucrez cu ea. După aceea trimit energia inimii amplificată de respiraţie în această bilă. Pentru un observator din exterior poate părea că respir un pic mai adânc şi se poate uita mirat la mine. Dar mult mai multe se pot întâmpla în interiorul meu. Rezultatele vindecării se pot vedea imediat. Când începi să practici cu pictograme, vei fi mai mult ca sigur şocat, de cât de uşor şi simplu este. Cine ştie şi îşi poate imagina că noi aveam aceste capacităţi tot timpul? Noi am reuşit să descoperim aceste abilităţi, în care avem o directă, refolosibila, repetabila şi practică formă de a o activa şi folosi.



Pictograma bilei de energie

Mini-pictogramele

Noi nu ştim exact cum lucrează AC2, nici cum funcţionează pictogramele. Dar am observat funcţionalitatea lor repetată şi fiabila, chiar şi pe persoane sceptice care au învăţat pentru prima oară să le folosească.

Modelul nostru de lucru cu AC2 a devenit un

univers inteligent, dacă îl considerăm inteligent, el va răspunde în mod corespunzător intenţiei noastre mai ales dacă ea este exprimată cu ajutorul respiraţiei amplificate de energia inimii. Poate că Universul este conştient, o energie inteligenta şi plină de iubire. Sau poate este o masivă inteligenta artificială sau o simulare infinită a unui program de calculator, aşa cum alţii au explicat. Dar orice ar fi Universul, cumva în interiorul nostru, ne poate auzi intenţiile, încorporate în mintea noastră, fiecare având pictograme imaginare private şi pe care le purtam către cea mai frumoasă experienţă a iubirii, alături de energia inimii. Pare a fi

o inteligenţă receptivă, ne înţelege, şi se comportă ca atare, şi care poate avea un impact extrem de mare în lume.

Câţiva dintre primii practicieni de AC2 au început să aducă modificări şi intenţii specifice pictogramelor

lor, exprimând nu doar ceea ce vor să facă cu ele, sau pe ce vor să lucreze dar şi cum, unde, în ce loc, etc. De exemplu, am început destul de des să folosesc şi cuvintele „tot ce ştim şi nu ştim”, pentru acele părţi ale corpului sau organe care au nevoie de vindecare şi, pe care nu le cunoaştem dar care sunt implicate în aceea problema. Sau mai sunt ocazii în care folosesc cuvintele „într-o formă cât mai apropiată de cel mai înalt bine din lume”. Kim Luchau, instructor AC2 în Hawai, îşi învaţă studenţii să trimită energia către „infinit şi mai departe”, însemnând cât de departe în viitor e nevoie. A făcut acest lucru folosind o pictogramă cu un vortex în grădina ei de legume, cu intenţia ca omniprezentul Kauai o să ţină găinile la distanţă de grădina ei. Ani la rândul, ele nu au mai intrat în grădină!

Presupun că un avocat sau un inginer poate genera într-o zi o mult mai complexă pictograma cu o groază de cuburi şi coduri. Dar unele simple pot ajuta clar intenţia ta.

Chris a venit cu o idee care ar putea ajuta la înţelegerea modificării lor şi cum să te poţi juca cu ele. Dacă AC2 este metaforic vorbind, ca un sistem de operare computerizat pentru oameni, atunci intenţia şi pictogramele sunt ca programele pe care le ai în calculator, iar rularea energiei inimii în ele nu înseamnă altceva decât rularea acestor programe.

În această metaforă, setarea intenţiei şi crearea unei pictograme este la fel cu programarea unui calculator. Iar modificarea specifică cu intenţia şi pictogramele sunt la fel ca subprogramele lor, care sunt separate în fragmente dintr-un program mai mare. Un program de calculator care rulează cu un sistem de operare poate fi compus din mai multe bucăţi, fiecare parte a acestui program poate fi compus din alte programele şi mai mici, şi tot aşa.

Astfel, de exemplu, dacă creezi o pictogramă cu intenţia unei vindecări sigure, poţi include şi alte mini-pictograme în pictograma ta. Aceste

mini-pictograme pot avea ca intenţie: „pentru cel mai înalt bine din lume”, „mă adresez tuturor aspectelor ştiute şi neştiute”, etc. Poţi, de asemenea, include în aceste pictograme sau mini-pictograme un timp speficic în care energia să lucreze, poate ceva de genul „în fiecare week-end dintr-o lună”, sau „începând de acum până la următoarea programare”. Sau poate include o subconditionalitate, unde tu ceri ca anumite lucruri să se întâmple, „dacă” este o condiţie sigură. Sau poate îţi poţi seta intenţia pentru o secvenţă din mini-pictograme, în care ceri vindecare completă a unui proces după care poate începe următorul proces.

Aşa cum poţi observa, programul vostru real de intenţie, se setează folosind energia inimii, şi poate deveni mult mai coplex şi sofisticat. Dar nu te stresa prea mult să le faci aşa de la început. Nu trebuie să devii obsedat sau temător referitor la modul tău de intenţie, sau să faci pictograme perfecte. Întrucât, până şi computerele de azi dau erori. Universul pare să

înţeleagă intenitiile noastre cele mai măreţe şi cum să le atingem, mai bine decât putem noi. Aici nu e vorba de a creea noi anxietăţi, griji şi stres. Aici vorbim de a avea încredere în ce descoperim, încrederea şi libertatea de a experimenta în cât mai multe domenii şi direcţii ne putem imagina.

Noi încă explorăm tărâmul nelimitat al pictogramelor cât şi mini-pictogramele lor, şi te invităm să explorezi şi tu. Nu te gândi doar să încerci, încearcă-le!. Vezi dacă funcţionează. Spune-ne ce ai descoperit. Noi nu ştim până unde putem merge.

Capitolul 16 Vindecarea mai multor pacienţi o dată

,,În ziua în care ştiinţa va începe să studieze fenomenele non-fizice, ea va face un progres imens în cel mult un deceniu, mai mult decât s-a făcut în ultimele secole de la începutul ei."

Nikola Tesla

Dacă noi putem vindeca mai multe părţi ale corpului simultan, ce altceva mai putem face?

Ei bine, ce spui de a lucra pe mai multe persoane o dată?

Ideea aceasta mi-a venit când a trebuit să ţin un discurs la Sân Francisco Bay Area, unui grup de cam 100 de persoane interesate de noile metode de vindecare.

Am povestit această întâmplare în capitolul 2, dar merită să o mai spun odată.

Mai devreme, în prezentarea mea, am demonstrat pe câteva persoane cum putem să ajustăm şoldurile unei persoane fără să o atingem. Am avut câţiva membri din audienţa care au măsurat diferenţele pentru a valida munca mea. Iar atunci m-am gândit să încerc ceva nou, chiar acolo şi atunci.

Am spus persoanelor din faţa mea că vreau să văd dacă e posibil să le ajustez la toţi o dată şoldurile. Am

invitat doritorii să se ridice în picioare. Şi aproape toţi s-au ridicat. Apoi am măsurat rapid câteva şolduri de pe rândul din faţa mea, ca să pot evalua mai apoi dacă a funcţionat sau nu. Toate şoldurile aveau diferite nealinieri. După ce am făcut un transfer de energie de vreo 20 de secunde cu AC2 către toate persoanele, am măsurat din nou, şi tuturor li s-au aliniat şoldurile. Am fost extrem de entuziasmat pentru că, chiar a funcţionat. După discurs, mai multe persoane din sala au venit să îmi spună că au simţit diferite senzaţii, iar unele simptome pe care le aveau au dispărut spontan, şi asta într-o şedinţă de 20 de secunde, în care am transferat energia inimii cu intenţie către tot grupul.

În toamna lui 2012, am repetat acest experiment de încă trei ori, cu ocazia diferitelor discursuri pe care le-am avut în Los Angeles. Pentru aceste prelegeri, am venit mai bine pregătit. Am adus un clinometru, un dispozitiv digital cu care poţi măsura gradul la care este poziţionat şoldul. Am mai adus şi un chestionar pentru

a-l da celor ce vor dori. Chestionarul avea spaţiu pentru trecerea celor 5 disconforturi sau dureri pe care le aveau, cu un spaţiu unde să se treacă severitatea lor, pe o scală de la 0-10, înainte şi după sesiunea de vindecare.

Am folosit clinometrul pentru a măsura şoldurile a 8-10 persoane, înainte şi după ce am oferit o sesiune de 20 de secunde de terapie, concentrându-mă pe alinierea şoldurilor lor. Diferenţele dintre alinieri, înainte de sesiune erau între 2 şi 7 grade. După sesiunea de 20 de secunde pe grup cu AC2, am descoperit că toţi aveau şoldurile la linie. După sesiune ele au fost între 0 şi 1 grad, măsurătorile au fost făcute cu acurateţe de clinometru.

După fiecare discurs din cele 3, am aplicat o sesiune de AC2 mai lungă, cam de 10-12 minute, unde m-am concentrat pe durerile şi disconfortul tuturor din grup. Am făcut acest exerciţiu chiar şi pe mine cu ajutorul câtorva instructori de AC2. La sfârşit

am adunat toate chestionarele referitoare la dureri şi disconfort. Doar câţiva dintre ei nu au vrut să intre în jocul nostru. Dar din chestionarele noastre am descoperit că 95% dintre participanţi au avut îmbunătăţiri ale condiţiei lor. Nivelul îmbunatăţirilor sunt de la eliminări minore ale durerii până la eleiminarea completă a durerii sau disconfortului.

Mă tot uit la zilele dinainte în care puteam lucra cu colaboratori ştiinţifici pentru a putea testa în mod corespunzător aceste abilităţi. Acestea sunt doar experienţe informative, cu prea multe variabile necontrolate pentru a putea publica rezultatele într-o revistă ştiinţifică. Cei care au participat au venit de bună voie, pentru că erau interesaţi de acest topic, şi toţi ştiau din timp că vor fi sesiuni de vindecare în grup. Nu a fost un grup controlat. Câteva persoane nu au dorit să-mi dea chestionarul primit. Iar înainte de sesiune am discutat cu cei prezenţi despre experienţele şi aşteptările mele, oamenii au fost liberi să creadă că îi pot ajuta. Un

comentariu al unei doamne din auditoriu, trecut pe chestionar a fost că, a crezut că sunt vânzător de ulei de şarpe deci, presupun că sugestia mea nu a fost bine primită de către toţi.

Dar toate şoldurile au fost măsurate şi toate s-au aşezat la nivel. Iar 95% dintre ei au raportat că durerea sau disconfortul avut a fost influenţat pozitiv. A fost un efect real sau un efect placebo? Din punctul meu de vedere, este ok dacă oamenii vor să creadă că aceste rezultate sunt efect placebo. Dacă crezi că poţi să o faci mai bine ca mine, provoc efectul tău placebo cu al meu în orice zi. Dacă AC2 este doar un placebo, este cel mai bun placebo întâlnit vreodată!

Tehnica

Pentru a lucra pe un grup mic sau mai mare de oameni o dată, începe a te uita în jurul tău la toţi oamenii pe care vrei să-i incluzi în sesiunea de vindecare. Nu te grăbi, ca să poţi simţi că i-ai cuprins pe toţi. Apoi imaginează-ţi cu ochiul minţii, cu ochii

deschişi sau închişi, ca toţi acei oamenii se fuzionează într-o pictogramă, astfel vei lucra pe toţi cu ajutorul unei singure pictograme. După aceea direcţionează energia inimii cu respiraţia şi intenţia, exact ca şi atunci când foloseşti orice altă pictogramă.

Cu această tehnică poţi lucra pe oricine! Te poţi concentra pe alinierea osului sfenoid la toţi cei din faţa ta. Poţi lucra pe organe, glande, sistemul imunitar, muşchi, părţi ale creierului, pe chakre, etc., pentru toţi cei aflaţi în grup. Este aşa de uşor.

Această abilitate nu o am numai eu. Dacă eu o pot face, oricine altcineva poate. Până şi sudentii mei au descoperit că funcţionează şi la ei.

Poţi face acest exerciţiu singur sau împreună cu un grup, cu alţi practicieni. Dacă lucraţi într-un grup de mai mulţi practicieni, este de cele mai multe ori mult mai eficient, probabilitatea unei şanse, ca primitorul să primească răspunsul dorit, este mult mai mare când energia este mărita de colegi.

Nu în ultimul rând, adu-ţi aminte că vindecătorul este de fapt bolnavul, iar practicianul doar menţine un scut care permite vindecătorului să accelereze procesul vindecării.

O poveste mare

Încă o dată, sunt umilit şi uimit să descopăr o nouă abilitate umană care a rămas ascunsă nouă. Sunt sigur că sunt multe altele!

Aceste mici istorioare din acest capitol sunt despre cum putem lucra pe mai multe persoane în acelaşi timp. Povestea cea mare este că avem mult mai multă libertate ca fiinţe umane decât ne putem noi închipui, iar AC2 este forma în care poţi experimenta şi folosi mai mult din această libertate. Nikola Tesla a avut o calitate rară de a construi şi testa invenţii în mintea lui, înainte de a le construi în formă fizică. Cu AC2, putem veni toţi cu câte o idee şi le putem testa pe toate. Surprinzător este, aşa cum am descoperit, ca cele mai multe aplicaţii de

AC2 pe care le-am construit şi pe care le-am încercat, probabil vor funcţiona.

Capitolul 17

Schimbarea convingerilor şi identificarea cu energia

<*Candnu ştim cu adevărat limitele a ce epcsibif, putem redefini posibilul.*

Richard Gordon

Probabil că cel mai greu lucru pentru noi este să schimbăm ideile noastre vechi şi să lărgim limitele a ceea ce credem. Convingerile noastre formează atitudinea noastră, formează gândurile şi sentimentele noastre iar acestea determina deciziile şi alegerile noastre. Linia cea mai înaltă a ceea ce credem este determinată de deciziile noastre. Şi, schimbând bază a ceea ce credem poate fi o incredibilă provocare.

Aplicaţia „schimbarea convingerilor” vă va arăta aici o metodă uşoară şi rapidă pentru a schimba limită a

ceea ce credeţi. Noi nu vom folosi nicio afirmaţie sau gândire pozitivă ca să facem asta. Intradevar, vom folosi energia inimii, chakrele noastre, cât şi un pic de ajutor din partea prietenilor. Poate fi foarte uşor şi rapid, îţi poate lua între cinsprezece şi treizeci de minute pentru a face o profundă transformare a ceea ce crezi că e posibil. Dar notează-ţi, că e posibil ca acest exerciţiu să fie necesar să îl repeţi, în momentul în care va trebui să accepţi noi idei.

O carte de vizită

S-a întâmplat vreodată să mergi la o prelegere minunată şi când te-ai întors acasă să fi întrebata,,,Cum a fost?", la care răspunzi, ,,A fost incredibilă, inspiratoare şi uimitoare.” Iar ei te vor întreba, ,,Ei bine, despre ce au vorbit?” Iar tu, nu poţi descrie ceea ce tocmai ai văzut. Ţi-ai putea căuta cuvintele şi într-un final vei spune, ,,Nu îţi pot explica despre ce s-a vorbit. Trebuia să fii acolo."

Cum s-a putut întâmpla asta? Cum poţi fi atât de

mişcată de acea prelegere şi, încă să nu ai acces suficient la acea informaţie despre care s-a vorbit? Aşi vrea să cred că acest fenomen poate fi explicat că fiind un proces de învăţare care trece prin chakre, centri energetici ai corpului, aşa cum le cunoaştem din alte culturi tradiţionale.

O altă formă a teoriei

Foarte multe persoane se gândesc la chakre ca la nişte vortexuri de energie pe care corpul le crează. Eu am înţeles exact invers, mi se pare mult mai exact să mă gândesc că chakrele sunt ca nişte vortexuri care crează corpul! Pentru mine, chakrele sunt reale iar corpurile, de fapt, o iluzie. În această perspectivă, să lucrăm cu chakrele poate fi, de cele mai multe ori, o formă mult mai directă să aducem schimbarea şi vindecarea

în corpul şi vieţile noastre. În particular, a lucra cu chakrele poate fi extrem de ajutător pentru schimbarea convingerilor de bază.

Înainte de a vă arăta cum să faceţi asta practic, hai să examinăm întâi locaţiile şi rolurile chakrelor majore, iar apoi cele cinci chakre ezoterice.

Cele 7 chakre majore

Prima chakra-are culoarea roşie şi este localizată la baza coloanei vertebrale. Se ocupă cu problemele de supravieţuire şi siguranţă.

A doua chakra-chakra sacrala, este localizată în zona genitală. Se ocupă cu creativitatea, exprimariile sexuale, şi plăcerea.

Cea de-a treia chakra-o găsim în plexul solar. Se ocupă cu acţiunea şi puterea în lume, ca de altfel şi cu exprimarea emoţiilor şi vulnerabilitatea.

Chakra a 4-a – este în regiunea inimii. Se ocupă cu exprimarea iubirii, cu exprimarea emoţiilor, şi alte probleme ale inimii.

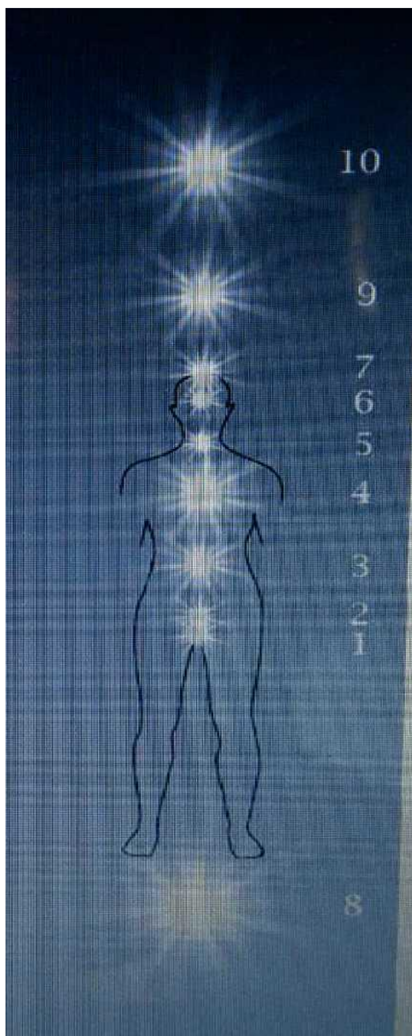
Chakra a 5-a – este la gât. Ea se ocupă cu comunicarea, în special cu vocea.

Chakra a 6-a – este numită foarte des şi al treilea

ochi. Se ocupă cu intuiţia şi înţelepciunea.

Chakra a 7-a – este localizată în vârful capului. Este sursa cu un potenţial nelimitat şi portalul spre ceea ce este dincolo de ea.

Să ne întoarcem la exemplul cu minunata prelegere de mai devreme, care nu a putut fi descrisă, şi gândiţi-vă la ea ca la modalitatea de a mişca informaţia prin cele şapte chakre. Prima oară, trebuie să accepţi realitatea spirituală a ceea ce auzi prin rezonanţă celei de-a şaptea chakre (cea din vârful capului tău). Prin intuiţia şi înţelepciunea celei de-a şase chakre (numită adesea şi „cel de-al treilea ochi”, între sprâncene), astfel vei înţelege valoarea informaţiei pe care o auzi. Dar în mod clar, nu ai lăsat informaţia în cea de-a cincea chakra (în gât) ca să o poţi comunica.



Poziţia Chakrelor 1-10

În modul meu de înţelegere, învăţarea este de cele mai multe ori un proces de integrare a informaţiei prin chakre. Când ştii ceva cu adevărat, înseamnă că informaţia s-a integrat prin cele şapte chakre, mergând

din vârful capului (chakra a 7-a) până la rădăcină (prima chakra). Când este complet integrată, ideile îţi pot aduce plăcere (chakra a 2-a) şi chiar siguranţă (prima chakra). Când informaţiile vin innapoi prin chakre, te poţi simţi puternic (chakra a 3-a), le simţi ca fiind ale tale (chakra a 4-a), te simţi capabil să vorbeşti despre aceste informaţii (chakra a 5-a), capabil de a experimenta înţelepciunea lor (chakra a 6-a), şi capabil să simţi o mai mare conexiune sipirituala cu ele (chakra a 7-a).

Cele 5 chakre ezoterice

Din informaţiile ezoterice, rezultă că mai sunt chakre mai sus de cea de-a 7-a, de la chakra a 8-a până la chakra a 12-a. Informaţia vine de la Lazaris (www.lazaris.com), şi pe care am găsit-o foarte folositoare.

— a 8-a chakra – o găsim la 30 de cm sub picioarele noastre. Are legătură cu probabilităţile. Energetic, este punctul unde probabilitatea devine realitate. Ea crează un câmpul auric, care mai apoi

crează corpul. Trimite energia în sus şi în jos ca o

fântâna arteziană sau o flacără care începe din ambele noastre picioare, generând constant aura şi corpul fizic.

— a 9-a chakra – o găsim cam la 30 de cm deasupra creştetului capului (a 7-a chakra). Are legătură cu posibilităţile şi cu planul cauzal al realităţii. Este energia A TOT CE ESTE posibil. Este locul în care energia A TOT CE ESTE posibil intra în planul cauzal. Este locul în care toate cauzele există înainte de a intra în actualitate.

— a 10-a chakra – o găsim la 30 de centimetri de cea de-a 9-a chakra şi 60 de cm de la creştetul capului. Aceasta chakra este Sinele nostru cel mai înalt. Este locul în care informaţia, posibilităţile şi visele intră în câmpul fizic din tărâmul de dincolo de înţelegerea noastră. Energia de aici este de o mie de ori mai conectată cu Sursa decât este conştiinţa noastră normală.

E posibil să nu o înţelegem, dar o putem simţi.

— a 11-a chakra – este cam la 30 de cm de cea de-a 10-a chakra, şi cam la 90 de cm de creştetul capului. Este chakra spiritului său a sufletului.

— a 12-a chakra – este cam la 30 de cm de cea de-a 11-a chakra şi 120 cm de creştetul capului. Aceasta chakra se ocupă cu energia infinitului, Dumnezeu şi tot ceea ce El este.

Când ne propunem să ne schimbăm credinţele sau identitatea, nu e nevoie să lucrăm cu chakrele 11 şi 12. Dar va trebui să lucrăm cu chakrele 8, 9 şi 10. Aceşti trei centri nu sunt cunoscuţi şi nu sunt folosiţi foarte des de corp. Acum, ei sunt nişte centri foarte puternici. Iar ei sunt extrem de folositori pentru aceste aplicaţii, de unde noi preluăm informaţii de la cel mai înalt nivel, posibilităţi şi vise din chakra a 10-a şi, le integram prin chakra a 9-a în corp.

Folosirea chakrelor pentru schimbarea convingerilor şi a identitatatii cât şi a manifestării

dorinţelor

Avem trei arii de preocupării în viaţa noastră: sănătatea, relaţiile cu ceilalţi şi succesul. Orice persoană doreşte să realizeze câte puţin din aceste trei arii şi, de cele mai multe ori, ele sunt o provocare. În aria în care ai cele mai mari realizări, celelalte arii ţi se vor părea uşoare, chiar ţi se vor părea că un vis. Unde ai multe lupte şi provocări, realitatea pare mai reală, concretă şi grea.

Acum, te voi învăţa cum să te descurci cu acele arii care îţi dau bătăi de cap şi pe care să le poţi modifica. Vei aduna informaţiile non-verbale de la conştiinţa ta cea mai înaltă, şi le vei integra prin chakre, pentru a a avea acces mult mai uşor la ele. Când vei integra aceste informaţii de nivel înalt, se vor schimba atât convingerile cât şi atitudinea cu privire la orice problemă ai.

Problemele apar, de cele mai multe ori, când încercam să ne schimbăm, să fim diferiţi de cum am fost

până acum. Unul dintre motivele acestor probleme este pentru că nu avem o imagine de sine sau o înţelegere familiară a acestei noi stări. În adevăratul sens al cuvântului, noi doar nu ştim să fim altfel. Acesta este punctul în care începem să ne jucăm cu chakra a 10-a.

Din cele mai bune informaţii pe care le am, chakra a 10-a este punctul în care noi comunicăm şi primim informaţii de la cea mai înaltă conştiinţă a noastră, dar vin intro forma pe care noi nu o putem înţelege. Chakra a 10-a comunica visele şi

posibilităţile noastre, dar nu o face într-un mod verbal pe care să îl înţelegem. Când mergi în chakra a 10-a şi pui o întrebare, probabil că nu vei primi un răspuns folositor. Nici nu ar trebui să vorbească limba ta. Cu toate acestea, ai putea să o simţi că un sentiment.

Acest exerciţiu este o tehnică pentru a accesa chakra a 10-a, o tehnică prin care accesezi Sinele tău superior, informaţia, cât şi integrarea ei prin chakre,

pentru a o putea accesa într-o formă limpede de înţeles. Poţi urma tehnica următoare de unul singur sau ajutat de alte persoane. Eu recomand să se lucreze alături de alte persoane la acest exerciţiu, pentru a putea marii eficientă şi beneficiile lui.

Exerciţiul – schimbarea convingerilor sau imaginea de sine

Imaginează-ţi că mergi către chakra a 10-a. Este chakra a 2-a de la creştetul capului în sus. Imaginează-ţi că este un spaţiu vast şi sacru, poate fi imens. Imaginează-ţi că e un spaţiu impresionant care îţi taie respiraţia. Când eşti în chakra a 10-a, poţi pune următoarele întrebări:

Ce este energia şi esenţa (a fi, a face, a avea, sau a crede)?

—(Trece răspunsul primit aici)

Aminteşte-ţi, că ai doar trei arii primare din viaţă, din care poţi alege să lucrezi: sănătate, succes şi relaţiile cu ceilalţi. Alege acea parte care îţi creează cele mai

mari probleme în viaţa ta, şi formulează o întrebare pozitivă pentru rezolvarea acestei probleme. Dacă vrei, poţi pune aceeaşi întrebare de trei ori, doar ca să fii sigur că ai răspunsul corect. Eul tău superior nu are probleme cu auzul, dar repetând întrebarea te poate face cel mai adesea să te simţi mai bine. Dacă nu te simţi bine, poate ar fi mai bine să reformulezi întrebarea.

Este bine să eviţi întrebările negative, ca de exemplu: „Ce este energia şi esenţa de a nu fi sărac?", instant trebuie să încerci să reformulezi, „Care este energia şi esenţa de a prospera?". Alege ce îţi doreşti şi formulează întrebarea cu privire la ce vrei să afli sau să rezolvi.

Întrebare: Când merg în chakra a 10-a pentru a pune o întrebare, câte o dată găsesc scânteia acelei probleme, dar nu reuşesc să primesc nimic mai mult. Fac corect acest exerciţiu?

Răspuns: Da, faci corect exerciţiul. Este normal să nu primeşti un răspuns coerent pe care să îl înţelegi.

Această informaţie vă fi eliberată uşor către chakre, astfel acea scânteie va prinde contur.

Întrebare: Întrebarea: „Ce este energia şi esenţa a_? mi se pare destul de incertă şi nu înţeleg ce înseamnă exact.

Răspuns: Nici nu trebuie să o înţelegi. Este treaba Sinelui superior să o înţeleagă şi să îţi ofere informaţia pe care tu să o integrezi în chakre. De fapt, mă gândesc că

această energie & esenţă a întrebării poate fi una dintre cele mai mari descoperiri ale mele, pentru că răspunsul, chiar dacă nu este verbal, poate fi folositor.

Întrebare: Mă pot ajuta alte persoane pentru a înţelege ce îmi doresc sau ce să schimb?

Răspuns: De obicei, ajuta să nu le spui lor. În acest fel ei doar te vor sprijini, fără a aduce modul lor de percepţie şi limitările lor în răspunsul pe care îl cauţi.

Dă-i voie bulei de informaţie din chakra a 10-a (pe

care nu o înţelegi) ca să plutească uşor în jos către chakra a 9-a, la 30 de centimetri deasupra capului şi, începe să transferi energie în ea. Dacă lucrezi cu mai multe persoane, spune numărul „nouă" iar ei vor merge acolo şi vor transfera energia inimii lor în acelaşi timp cu tine pentru a te ajuta să integrezi informaţia mai uşor. Persoanele care te ajută, se vor uita la cea de-a 9-a chakra şi vor trimite energie acolo.

După un minut sau două, când te simţi gata şi confortabil, după ce ai adus bulă cu informaţia din chakra a 10-a în chakra a 9-a, coboară cu informaţia către chakra a 7-a, iar dacă eşti ajutat de alte persoane, spune numărul „şapte". Astfel, ei te vor ajuta transferând energie către acea chakra.

Întrebare: De ce trebuie să aducem bula din chakra a 10-a către a 9-a şi apoi în a 7-a şi să sărim peste chakra a 8-a?

Răspuns: Când mergi la Sinele tău superior pentru a afla o informaţie (chakra a 10-a) şi o cobori

către chakra a 9-a, a posibilităţilor infinite, ea nu te provoacă emoţional. Este ceva normal să zici că orice e posibil. „Este posibil să am acest job?” Bineînţeles. În zona planului cauzal, orice este posibil. Atunci, adu bulă cu informaţia pe care ai cerut-o, în chakra a 7-a, unde spiritul şi gradul de conştiinţă ne provoacă emoţional. Dar trebuie să fi atent, dacă aduci bula prea repede către chakra a 8-a, care este poziţionată sub picioarele tale, în tărâmul probabilităţilor, poate fi înregistrat un şoc imens pentru sistem. Trebuie să treci informaţia uşor prin toate chakrele pentru a da timp informaţiei să fie înregistrată.

Când te simţi iar confortabil şi gata de următorul pas, adu bula către chakra a 6-a şi spune „şase” (dacă te ajută şi alte persoane). Astfel, ei te pot ajuta tansferand energia către chakra respectivă.

Continuă în acest fel cu chakrele 5,4,3,2, şi 1. Spune numerele chakrelor la care eşti cu bula, pentru că prietenii tăi să te poată ajuta, transferând energia inimii lor către acele chakre. Fii atent, căci e posibil să ţii

informaţia în anumite chakre pe o perioadă mai lungă, înainte de a te simţi confortabil şi gata să o trimiţi către o altă chakra. Oferă-i timpul necesar.

După ce ai transferat informaţia către prima chakra, întreabă-te dacă acest lucru, sau dorinţa, la care visezi o simţi mai mult ca o posibilitate, sau a avansat, la a o simţii ca probabilă. Când spun posibilitate, mă refer la mai mult de 50% probabil. Dacă o simţi că probabilă, când eşti gata, lasa bula să coboare către chakra a 8-a, sub picioarele tale, şi spune opt. Astfel, persoanele care te ajută vor putea transfera energie către acea chakra.

Imaginează-ţi că chakra a 8-a generează probabilitatea corpului fizic şi a realităţii fizice. Vizualizează că trimiţi energie către acea chakra, astfel flacăra acelei energii va trimite informaţia către celelalte chakre, ca o fântână arteziană. Transferul de energie către chakra a 8-a hrăneşte cu energie şi celelalte

chakre. Acest pas te ajută cu adevărat să integrezi informaţia de la cel mai înalt grad, prin toate chakrele, în corpul fizic şi în viaţa ta.

La sfârşitul acestui scurt exerciţiu, cele mai multe persoane cred că ei chiar pot fi, face sau să aibă ceea ce şi-au dorit. În ultima lor zona de confort, probabil au extins şi încorporat posibilităţile sau probabilităţile. Îmi aduc aminte de ce a spus odată o doamnă ca a făcut. Înainte de acest exerciţiu, probabilitatea ca ea să facă ceea ce vroia să facă, arata un foarte mic procent. La sfârşitul exerciţiului, ne-a explicat că a umplut acel vis cu toată iubirea sa, iar acum arată într-o formă complet rezonabil. Nu toată lumea a reuşit să aducă informaţia şi să termine cu adevărat exerciţiul, dar pentru cei mai mulţi care au reuşit să termine cu brio exerciţiul, şi-au schimbat dramatic credinţele şi felul de a vedea lucrurile.

Chiar dacă nu te apropii de această perspectivă metaforică, cu cât practici acest exerciţiu mai mult, ceea

ce gândeşti şi îţi doreşti vor prinde sens în acele arii ale corpului, cât şi în spaţiul dintre ele, şi pot ajuta la o schimbare confortabilă a credinţelor. Dacă nu reuşeşti nimic altceva, măreşte-ţi şi consolidează-ţi imaginea şi, ceea ce crezi, poate afecta pozitiv rezultatul performanţei tale.

O reexaminare pe scurt

Începi prin a pune o întrebare în chakra a 10-a. „Care este energia şi esenţa a fi, a face, sau a avea (trebuie să spui ce anume vrei)?"

Când primeşti acel nimic, sau un indiciu al unui ceva, pune ceea ce primeşti într-o bulă de energie şi mişcă bula către chakra a 9-a. Transferă energia inimii către această bulă până când eşti gata să o coborî către chakra a 7-a. Dacă te ajută şi alte persoane, poţi spune numărul chakrei în care eşti, 9,7,6, etc., astfel, ei pot transfera energie către chakra în care eşti pentru a te ajuta. Ceilalţi te vor asista cu privirea lor, transferând energie către chakra al cărei număr îl vei spune. Când

eşti gata să continui, mergi mai departe către chakra a 6 a, 5, 4, 3, 2, şi 1.

În acest moment, ceea ce ai întrebat ar trebui să simţi că este la un procent de 50% că se va întâmpla. Când este aşa, mişca bulă de energie către chakra a 8-a, şi spune 8, dacă eşti ajutat şi de alte persoane şi, trimite energie până când simţi că procesul e complet.

Întrebare: Trebuie să îţi aminteşti ce este în acea bulă pe timpul exerciţiului?

Răspuns: Nu. Bula conţine informaţia, este independentă de modul tău de a o percepe. Un psiholog ţi-ar spune că e ceva subconştient şi de care nu vrei să fii conştient.

Întrebare: Persoană primeşte energie către numărul chakrei pe care îl spune? **Răspuns:** Da, şi oricine va ajuta, va trebui să se uite către chakra cu numărul respectiv pentru a trimite energia să.

Întrebare: Cum poţi şti când eşti gata să mergi cu

bula către o altă chakra?

Răspuns: Nu ştii exact. E doar ceva ce simţi. Dacă îţi petreci mai mult de 5 minute într-o chakra, probabil că lucrezi mult prea greu. Relaxează-te şi mişcă în jos bulă de energie către următoarea chakra. Fii uşor cu tine însăţi.

Întrebare: Ce pot face în cazul în care dorinţa mea de a fi, de a face, sau a avea ceva, aduce un nivel extrem de ridicat de frică?

Răspuns: Câteodată dorinţele noastre ne vor înspăimânta. Linia dintre entuziasm şi frica este de cele mai multe ori foarte subţire. Poate fi surprinzător de uşor să te gândeşti că merge cu entuziasm, că mai apoi să te trezeşti că ai depăşit bariera entuziasmului şi ai ajuns pe tărâmul fricii. Frica nu este o emoţie căreia să îi permiţi să se schimbe uşor sau să manifeste dorinţele tale.

Deci, dacă o problemă pare prea intensă pentru tine, pentru a lucra cu ea, şi când te gândeşti la ea, îţi

aduce prea multă frică sau disconfort, atunci poţi folosi tehnica „parchează şi conserva”, pe care mi-a spus-o unul dintre studenţii mei.

Tot ce ai de făcut este să iei bulă de energie şi esenţa ei din chakra a 10-a şi să o aduci către chakra a 9-a, şi să o laşi acolo pentru mai mult timp, cât timp ai nevoie. Las-o doar să rămână acolo, „la marinat”, până când eşti gata să continui. Chakra a 9-a este chakra posibilităţilor. Doar ca posibilitate, problema nu poate fi împiedicată de aceasta pentru a deveni reală, ceea ce ar aduce frică. Când rămâne în chakra a 9-a, te poţi simţi confortabil să ştii că informaţia este doar în domeniul posibilităţilor.

Când te simţi în final confortabil cu ideea şi eşti gata, poate fi oricât de târziu, adu bulă de energie către chakra a 7-a, şi las-o acolo pentru a se „marină” mai mult, pentru cât timp crezi că te va face să te simţi confortabil cu această problemă la acest nivel. Repetă acest proces de parcare şi marinare pentru chakrele 6 –

1.

Cu alte cuvinte, poţi face acest exerciţiu foarte, foarte încet, lăsând corpul şi mintea să se acomodeze cu acea posibilitate pe care o oferă trecând prin fiecare chakra, înainte de a încerca să o împingi în chakra a 8-a a probabilităţilor. În anumite cazuri vei vrea să parchezi bula într-o chakra particulară pentru o oră, sau pentru o zi, sau chiar o săptămână. De cele mai multe ori vei fi pregătit mai repede de acest timp.

Nu e nevoie să te gândeşti tot timpul la bulă de energie. Subconştientul tău nu o va uita acolo, probabil te va anunţa sub o anumită formă ca e timpul să o muţi în următoarea chakra.

Eventual, nivelul tău de confort va fi suficient încât problema să nu ţi se mai pară aşa fierbinte încât să nu o poţi manipula. La acel moment, îi poţi permite bulei de energie să meargă către chakra a 8-a, în chakra probabilităţilor, care se află sub picioarele tale, şi las-o să ardă pentru a deveni mult mai probabilă în corpul tău

şi în viaţa ta.

Capitolul 18 Oferirea cadourilor *cP & tunci când în mintea ta e linişte, abilitatea de a lucra din inima este magnifică.*

Richard Gordon

Am descoperit multe forme de aplicare a AC2 lăsându-mi mintea deschisă în ideea că avem abilităţi pe care nu le cunoaştem sau nici măcar nu ni le putem imagina. Tehnica Oferirii de Cadouri din acest capitol a apărut în timp ce aveam o conversaţie cu o prietenă.

La o cafea, Carolin mi-a spus că pe toată perioada şcolii a primit numai note de 10, şi nu a fost nevoie să muncească prea mult pentru aceste note. Ea îşi amintea tot ceea ce se discutase în clasă sau citise. Ea nu avea nevoie să treacă din nou peste ceea ce să făcut la ore şi, de fiecare dată lua notele cele mai bune fiind fruntaşa clasei.

În contrast cu ea, eu am învăţat foarte mult pentru

a reuşi să iau note bune la şcoală. Majoritatea lucrărilor veneau de la profesori cu aşa multe însemne roşii de parcă ar fi fost bolnave de vreo maladie roşie.

Nu ar fi extraordinar, am spus, dacă aş putea avea harul tău? Doar pentu a mă distra am construit o tehnică pentru a încerca. I-am arătat apoi cum să mişte energia inimii, după care i-am spus să se gândească la harul ei şi să îl trimită la mine cu energia inimii ei. Rezultatul imediat nu a fost interesant. Nu am observat nicio schimbare.

Mai târziu în acea după-amiază, înainte de a merge să dorm, m-am gândit la un prieten pe care nu l-am mai văzut de ani buni. Dintr-o dată mi-a apărut o imagine clară a acelei persoane la distanţă de niciun metru, cu numele scris în litere de aur. Acestea îmi păreau destul de ciudate, nu am mai avut nicio dată o astfel de experienţă.

Fata persoanei cât şi litere păreau vii. Puteam vedea literele aurii supradimensionate la fel de clar că

atunci când ele ar fi fost pe un poster. Erau aşa de strălucitoare, clare şi bine definite încât le puteam citi atât înainte cât şi înapoi în mod repetat. Nu s-au mutat sau schimbat într-o vizualizare normală. Atunci m-am gândit o secundă la o altă persoană, faţa ei mi-a apărut instant la o distanţă de niciun metru cu numele scris dedesubt cu litere aurii luminoase.

După ce am văzut feţele lor cu numele în literele aurite, dintr-o dată am început să simt o teamă generalizată. Îmi părea foarte ciudat, odată ce teama nu era asociată cu nimic din viaţa mea. Frica era atât de puternică încât mi-a trebuit cam o oră până să adorm.

La câteva zile după această întâmplare, m-am întâlnit din nou cu Caroline. „Când te gândeşti la prietenii tăi, îţi apar instant numele lor scrise în litere de aur sub

imaginea lor?” Ea s-a uitat un moment la mine şocată şi surprinsă. „Cum de ştii asta?” m-a întrebat.

Apoi am întrebat-o dacă poarta cu ea o frică imensă. Răspunsul ei fiind „O Dumnezeule, da!". I-am explicat că am dobândit pentru scurt timp harul ei, dar împreună cu harul ei am primit şi alte chestii care de altfel ea le simţea împreună.

Astfel am realizat că trebuie să aflu cum putem primi acest har de la o persoană fără a mai primi şi alte probleme emoţionale pe care persoană le ataşează de ele. Ai putea dobândi potenţialul unui geniu că Mozart – fără a prelua şi imaturitatea lui. Sau să fii briliant ca Einstein – fără a prelua şi singurătatea lui. Vroiam să găsesc un mod de a împărţi acest beneficiu fără a primi şi efectele adverse. Şi am reuşit.

Dacă oferi un har sau îl primeşti, întreabă doar simplu, în chakra a 10-a, ,,Care este energia şi esenţa acestui har?"

Eul tău superior va filtra harul pe care îl vrei, de orice altceva îi este ataşat, precum teamă, imaturitate sau singurătate.

Apoi, dacă dăruieşti harul tău altei persoane, adu energia rezultată şi esenţa ei în jos către chakra inimii, şi trimite-o cu ajutorul energiei inimii persoanei respective, sau unei pictograme.

Dacă primeşti acest har de la altcineva, adu energia şi esenţa din chakra a 10-a în jos prin celelalte chakre şi, încearcă să te simţi confortabil cu ea. Apoi, caută-i locul natural în corpul tău şi în viaţa ta, integrează-l ca şi când ar face parte din tine, la fel cum am făcut în citatul în care ne-am schimbat convingerile.

Noi nu trebuie să ştim nicio parte fiziologică sau psihologică pentru a oferi acest har şi a da rezultate excelente. Asta doar pentru că lucrăm cu o inteligenţă specială şi pe care încă nu o înţelegem şi, probabil nu vom fi capabili să o înţelegem niciodată prin reducerea logicii sau ştiinţei. Întreabă doar pentru harul pur, orice ai primi sau ai dărui, este o modalitate de a seta intenţia ta. Vindecarea aşa cum ştii funcţionează prin intenţie.

Grupuri de oameni pot oferi unii altora harurile

lor. Dacă spre exemplu vrei să oferi un har cu un grup de persoane, poţi întreba pentru energia şi esenţa harului tău în chakra a 10-a, coboar-o către inima ta, şi apoi proiecteaz-o în grupul din faţa ta, luaţi individual sau ca un întreg. Este mai uşor când foloseşti o pictogramă pentru întreg grupul, aşa cum v-am explicat în capitolul 16.

Dacă altcineva vrea să împartă harul lui cu grupul, doar deschide-ţi inima pentru a primi acest har, şi filtrează energia şi esenţa lui prin chakra a 10-a, apoi integreaz-o prin chakre şi corp, cum v-am explicat mai înainte.

Poate o persoană oferi mai multe haruri unui grup? Da, desigur, şi este mult mai uşor dacă toate aceste haruri sunt împachetate într-o pictogramă.

Poţi să oferi şi să primeşti un har în acelaşi timp? Probabil că da. Încearcă. Noi abia am început să explorăm posibilităţile. Când ne deschidem şi lăsam informaţiile, inteligenta şi sofisticată inima, corpul, şi

Universul, ne apar ca fiind peste orice limită pe care noi o putem înţelege.

Este posibil ca o cameră plină de oameni să ofere şi să primească multiple haruri de la oricine este în camera simultan? Noi chiar am încercat asta pentru câteva minute, la un curs de AC2, în timpul rămas. Şi toată lumea s-a simţit bine făcând acest exerciţiu! Deşi nu m-am întors acasă vorbind o nouă limbă sau ştiind cum să croşetez.

Întorcându-mă la Mozart şi Einstein, poţi întreba de un har pentru care cineva e faimos, pentru orice are acea persoană, necontând dacă persoana este în viaţă sau nu? Dar de compasiunea sau creativitatea unui strămoş? Dar de intelectul şi perspicacitatea profesorului nostru favorit? Sigur, de ce nu? Doar întreabă de energia şi esenţa acestui har în chakra a 10-a. Nu-ţi fie teamă, nu furi acest har de la ei, şi niciun zombi faimos nu va bate la uşa ta pentru a-i da harul

înapoi.

În culturile populare noi numim oameni faimoşi „pictogramele” şi, intradevar, în senusul AC2, putem folosi aceste haruri ca pe nişte pictograme care le reprezintă. Asta înseamnă că Eul tău superior ştie ce har este, mai bine decât ştim noi, şi ţi-l aduce în formă pură, individualizat pentru tine, din vasta noastră librărie de posibilităţi umane. Cum crezi că Mozart şi Einstein au primit harul lor?

Un alt mod de a face acest lucru este să întrebi despre un har specific, fără să vină de la o persoană specifică. Mi-ar place să am harul măreţ al zburdălniciei, al răbdării, al gratitudinii, al organizării, al încrederii ori, orice altceva îmi voi dori. Eul tău superior poate prelua frâiele de aici, poate filtra şi personaliza harul pentru tine. Mergi în chakra a 10-a şi întreabă pentru energia şi esenţa acelui har, mai apoi integrează acest har în chakrele şi corpul tău.

Seamănă foarte mult cu un asistent devotant care

te ajută să alegi dintr-un infinit meniu de accesorii, abilităţi şi opţiuni personalizate pentru un caracter de joc, înainte sau în timpul jocului. Alege-ţi harul înţelept, accepta şi folosestele cu integritate şi iubire.

Harurile nu se stabilesc ferm de la o singură sesiune de AC. Aşa că, poţi repeta procesul cât de des crezi că e necesar. Dacă simţi că acel har a prins rădăcină, hrăneşte-l singur pentru a-l face al tău.

Minunile acestei munci nu încetează să mă surprindă.

Capitolul 19 Magia vizibilă – Alinierea osului sfenoid şi a osului occipital

„Cel mai important lucru este să nu te opreşti în a pune întrebări."

Abert Einstein

Dintre toate aplicaţiile din această carte, aceasta este poziţionată în capul celorlalte. Niciodată nu încetează să mă uimească. Funcţionează repede. Este

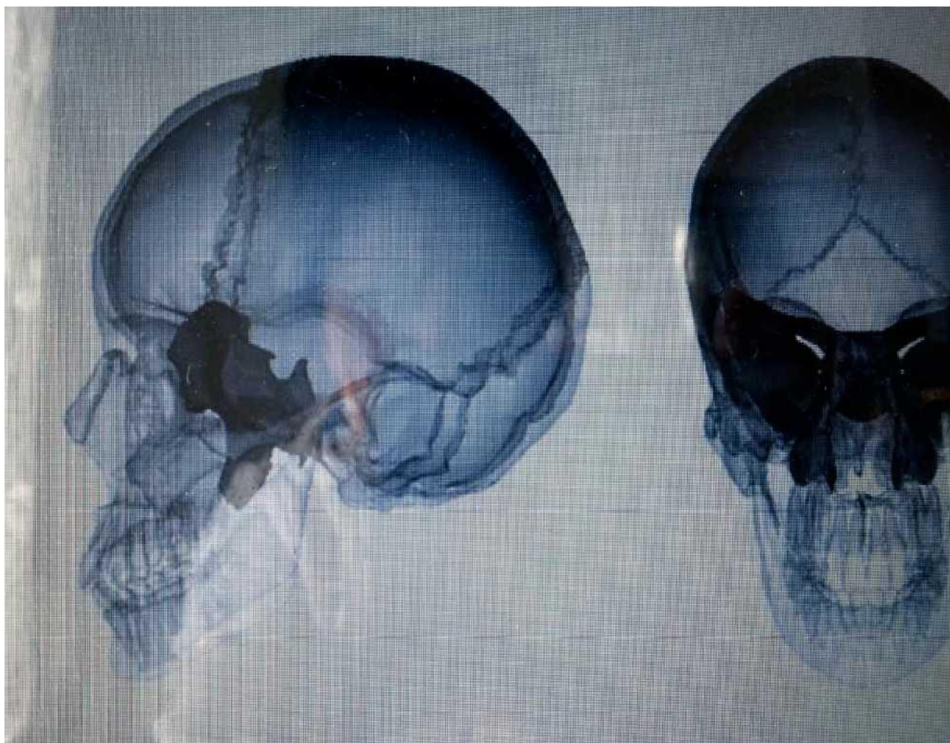
vizibil, măsurabil şi fiabil, şi pare a fi miraculos acelora care înţeleg fiziologia umană. Pot fi beneficii spectaculoase ale vindecării în tot corpul. Este aplicaţia sfenoid-occipital.

Am explicat aceasta aplicaţie lui Don McCann, MĂ, LMT, LMHC, CSETT. Don este fondatorul Terapiei Energetice Structurale (Structural Energetic Therapy – are un R încercuit ptr. marca înregistrată), o modalitate terapeutică integratoare concentrată pe lucrul cu corpul şi tehnici Structurale/Craniale. Poţi citi despre Don cât şi terapia, clasele şi produsele lui pe adresa de internet StructuralEnergeticTherapy.com.

Am mai menţionat de osul sfenoid în capitolele 7, 9, 10, 11 şi 16. V-am spus cum puteţi măsura şi aşeză în poziţia corectă, atât şoldurile cât şi osul occipital în capitolul 4, în primele exerciţii pe care le-aţi învăţat şi în care rulaţi şi energia inimii.

Dar acum vom învăţa să facem ajustarea lor în acelaşi timp, într-o secundă, iar aceasta ajustare să

rămână penru toată viaţa. Această abilitate de a aduce rapid în balans sfenoidul şi occipitalul, fără a atinge pacienţii, automat şi simultan ajustării şoldurilor, este extraordinară şi, i-am dedicat acest capitol întreg.



Osul sfenoid

Pentru a revizui, osul sfenoid este un os în formă de mască ascuns în spatele fetei, spre centrul capului. Occipitalul sau osul occipital este în partea de jos spate

a capului. Iar marginea occipitala este acea parte din occipital pe care o măsurăm înainte şi după ce transferăm energie. Folosind AC2 pentru a le echilibra unghiul de răsucire al acestor două oase, automat vom echilibra şi şoldurile, ajutând corpul să stea într-o poziţie corectă, aducând beneficiul unei sănătăţi mai bune.

În discuţiile anterioare am spus că e important să înţelegem partea tehnică. Dar dacă preferi să acţionezi fără prea multe explicaţii, simte-te liber să sari peste această secţiune de tehnici din acest capitol.

Răsucirea craniului şi pelvisului: Este normal, dar nu optimal

Don McCann a lucrează cu relaţia dintre sfenoid şi occipital de peste 25 de ani. Sunt oarecum legate unul de celălalt pe tot parcursul vieţii, fiind factorul primordial care cauzează o paralelă şi un dezechilibru al şoldurilor, la oricine. El numeşte acesta structura „Distorsiunea de Fond”. M-a ajutat şi pe mine să înţeleg

acest dezechilibru cât şi importanţa acestui echilibru între cele două oase pentru corp şi sănătate.

După cum spune Don McCann, Distorsiunea de Fond crează dezechilibru cât şi slăbirea în timp a întregului sistem musculo-scheletal, iar acestea deschid calea către probleme grave în tot corpul. El a descoperit că aceste dezechilibre ale corpului sunt în afară Distorsiunii de Fond şi, că pot fi corectate.

Din motive misterioase care încă nu au fost descoperite, osul sfenoid/occipital şi osul pelvis devin dezechilibrate în tiparul Distorsiunii de Fond foarte devreme în viaţă, de multe ori chiar înainte de a te naşte. Această deformare poate fi observată în a şaisprezecea săptămână a fetusului, aflat în burta mamei, aşa cum găsim într-o carte de anatomie „Corpul: Prezentarea fetusului în dezvoltare”, sau în laboratoarele medicale cu specimene de fetuşi.

El a mai descoperit această schimbare şi la alte specii de mamifere. Oamenii care călăresc sunt învăţaţi

să meargă pe partea stângă a calului. Aceasta e din cauza nealinierii osului sfenoid al calului, care face calul să o cotească uşor la dreapta. Astfel, mergând pe partea stângă, nu permiţi calului să te calce pe picior. Cred că asta înseamnă că, dacă echilibrezi Distorsiunea de Fond a calului, calul va merge mai drept, iar picioarele tale pot fi la fel de vulnerabile, dacă mergi pe oricare parte a calului

Aveţi aici o listă parţială pentru mai mult de 200 de diagnostice pe care Don McCann a făcut practică în ultimi 37 de ani, şi care răspund bine în momentul echilibrării oaselor cranianene în tiparul Distorsiunii de Fond:

Scolioza	Dureri de gât
Hernie de disc şi discopatii	Dureri de umăr
Afectarea degenerativă a discului	Cot de tenismen
Deviaţiile coloanei vertebrale	Umăr blocat

TMJ	(lovitura de bici) accident de maşină când se cervicală
Tendinita	Dureri de cap
Cicatrici chirurgicale şi aderente	degetul „cocos de puş

Pensarea, prinderea nervilor	Hernie de disc şi disco
artrită	Dureri de spate
osteoporoza	Dureri sciatice
Redoare articulara	Dureri de şolduri
Contracturi şi întinderi musculare	Dureri de genunchi
fibromyalgia	Dureri de picior
lupus	fasciita plantara
Hernie hiatala	Pinteni în călcâi
Reflux de acid	Întinderi/entorse

Sindromul de tunel carpian	Şi că acestea sunt mul

Don McCann a explicat multor persoane metoda pe care a dezvoltat-o. Printre metodele sale este şi o metodă de a relaxa Distorsiunea de Fond a osului sfenoid şi a occipitalului din craniu. El a mai integrat şi anumite secvenţe ale ţesuturilor moi, pe care el singur le-a dezvoltat. Această metodă modifica starea de balans a Distorsiunii de Fond. Iar când totul este în balanţă, se întâmplă un rezultat important şi simultan, şoldurile se mută automat intrând într-un echilibru perfect.

Anatomia Sfenoidului şi Occipitalului

Osul sfenoid este localizat în spatele nasului şi ochilor şi are o formă de fluture sau liliac. Reflectă echilibrul sau dezechilibrul pelvisului. Suportă glanda pituitară şi se articulează cu toate oasele bolţii craniene. Datorită poziţiei sale, funcţionează şi ca un absorbant al şocurilor deci, dacă te loveşti la faţă, forţa acelei lovituri este distribuită pe toată suprafaţa craniului. Anumiţi osteopati îi mai spun şi osul lui „GOD”, care este

prescurtarea pentru „Geometria divinului”. Osul sfenoid este primul os care se formează la un embrion uman.

Osul occipital este poziţionat pe partea din spate jos a craniului. Suportă întregul cap şi se odihneşte în vârful coloanei vertebrale. Este ataşat de osul sfenoid printr-o articulaţie sphenobasilar synchondrosis, sau SBS. Aceste două oase se pot roti şi mişcă relativ unul pe celălalt prin aceasta literalmente articulaţie pivotantă.

Chiar dacă pare a nu fi necesar, dacă nu îţi poţi imagina unde este osul sfenoid şi occipital, te poţi uita la forma lor anatomică pe internet sau într-o carte de anatomie. Sau poţi downloada şi folosi programe speciale pentru telefon sau tableta, care folosesc aceste aplicaţii anatomice şi, uită-te la oasele din care este format craniul. Una dintre aplicaţiile mele favorite este Exploding Skull pentru iPhone sau iPad.

Geometria 3-D a Distorsiunii de Fond

Discuţia următoare referitor la geometria oaselor

este opţionala, o poţi sări dacă vrei. Acest subcapitol este pentru aceia care vor să înţeleagă mai bine Distorsiunea de Fond, aşa cum m-a învăţat Don McCann şi, de ce găsim la măsurare creasta şoldului şi a occipitalului în felul în care sunt Acest material nu este necesar pentru a folosi cu succes tehnică pe care noi o vom explica la sfârşitul capitolului. Inteligenţa corpului cât şi Universul par să înţeleagă această complexă geometrie mai bine ca noi.

După cum spune Don McCann în Distorsiunea de Fond, osul sfenoid se înclină intro direcţie, tipic pentru persoanele cu partea stângă mai jos şi partea lor dreaptă mai sus. Simultan occipitalul se înclină către cealaltă direcţie, când persoanele au partea stângă mai sus şi partea dreaptă mai jos. Deci, partea dreaptă este mai sus în faţă (sfenoidul), iar partea stânga este mai sus în spate (occipitalul). (Dreapta şi stânga se referă aici la modul subiectiv în care vedem şi ceea ce vezi, dacă eşti în spatele persoanei.)

Rezultatul este o răsucire arhetipală a oaselor craniului. Dacă te uiţi la capul unei persoane din fata sau din spate, osul care este în faţa ta (sfenoidul dacă stai în fata persoanei, occipitalul dacă eşti în spatele persoanei) se învârte în sensul acelor de ceasornic, mai sus în stânga ta şi mai jos în dreapta ta. Iar dacă te uiţi dintr-o parte a capului lui, este la fel dacă stai pe dreapta sau stânga lui, oasele craniene se învârt în faţa ta invers acelor de ceasornic – mai sus în dreapta şi mai jos în stânga. Te poţi familiariza foarte uşor cu relaţia 3-D prin ţinerea celor două mâini ale tale în faţa ta, înclină-le şi răsuceşte-le pentru a te ajuta în vizualizarea ta.

Când ţi-am explicat cum să măsori creasta occipitalului în capitolul 4, ţi-am spus că la majoritatea persoanelor partea stângă e mai sus decât partea dreaptă, aşa cum le poţi vedea din spate. Acestea sunt corelate foarte bine şi cu răsucirea arhetipală a sfenoid/occipitalului.

După cum spune Don McCann, craniul şi pelvisul

sunt perfect coordonate printr-un sistem uimitor al structurii şi reflexelor, implicând dura mater (membrană care înconjoară creierul şi măduva spinării) şi oasele, ligamentele, muşchii, fascia, nervii cranieni, coloana vertebrală şi pelvisul. Astfel, este uimitor cum alinierea craniului afectează direct alinierea pelvisului şi şoldurilor. Răsucirea dintre sfenoid/occipital are ca rezultat o răsucire corespunzătoare şi identică a pelvisului şi şoldurilor.

Se pare că, chiar dacă axa răsucirii dintre sfenoid/occipital trece din faţă în spate şi, axa răsucirii pelvisului se duce din lateral în lateral, direcţiile răsucirii se coordonează în acelaşi fel. După cum spune Don McCann, dacă te uiţi la şoldurile unui subiect, din fata sau din spatele lui, partea mai apropiată a şoldului pe care o observi în dreapta ta e rotita în jos, cu creasta şoldului adusă spre tine şi, partea apropiată a şoldului pe care o observi în stânga ta e rotita în sus, cu creasta şoldului îndepărtată de tine.

Este mult mai uşor de înţeles această rotaţie a şoldurilor când te uiţi la şoldurile unei persoane dintr-o parte, nu contează dacă e pe partea dreaptă sau stânga. Partea de şold care se răsuceşte către tine este în sens invers acelor de ceasornic, mai sus în partea dreaptă şi mai jos în partea stângă. Aceasta răsucire antiorara a şoldurilor

văzute din lateral e în aceeaşi direcţie cu răsucirea antiorara a craniului văzută din lateral. Din nou, mişcând şi răsucind mâinile te poate ajuta în a-ţi forma o mai bună imagine 3-D a acestora.

Deci, de ce când măsurăm şoldurile din fata sau spate folosind mâinile, aşa cum am învăţat în capitolul 4 dacă, cam de fiecare dată descoperim că mâna dreaptă este poziţionată mai sus decât mâna stângă? Nu am avut timp să mă gândesc nici eu prea mult la această geometrie, doar am tratat partea din faţă şi apoi partea din spate ca fiind sisteme separate. Chris a presupus

întotdeauna că bascularea lui era din cauză că fiecare parte a şoldului era rotita în sens orar, după cum se vedea din lateral, care este exact opusul actualei răsuciri antiorare descrise de Don McCann.

Rezoluţia acestui misterios paradox este ca creasta fiecărui iliac (iliacul este cel mai mare os în partea de sus a pelvisului) este foarte sus comparat cu restul iliacului. Când partea aceasta de sus se roteşte către tine, mâna ta măsoară o ridicare a şoldului, iar când se roteşte în sens opus ţie, mâna ta măsoară o coborâre a şoldului. Atunci când răsucirea dispare, partea dreaptă şi stânga de sus a iliacului sunt echilibrate, iar linia dintre mâinile tale este la acelaşi nivel.

Osul sacrum este fundaţia întregii coloane vertebrale. Este ultima parte a pelvisului, aşezat între cele două iliace. Aşa cum spune Don McCann, când şoldurile au o Distorsiune de Fond tipică, partea dreaptă a iliacului mişca partea dreaptă a sacrumului în sus, în timp ce partea stângă a iliacului coboară în jos partea

stângă a sacrumului, iar ca rezultat sacrumul se răsuceşte către stânga. Odată ce coloana vertebrală sta pe această bază, acolo este o scolioză minoră, inerenta aproape la *oricine. Prin activităţile de zi cu zi, accidentele, traumele, căderile emoţionale şi* probabil mulţi alţi factori, fac ca curbura coloanei vertebrale să devină exagerat de deformată, creând scolioza şi o nealiniere generală a coloanei vertebrale cât şi a întregului corp.

Concluzia de bază a acestei secţiuni, indiferent de existenţa oricărei geometrii şi a oricăror cauze şi, a oricărei înţelegeri sau nu, este că tehnică simplă AC2 de la sfârşitul acestui capitol poate echilibra distorsiunea de fond şi să facă ajustările necesare în secunde, cu rezultate de durată.

Trei observaţii remarcabile

Îi sunt recunoscător lui Don McCann pentru că mi-a arătat cum pot avea rezultate mai bune cu AC2, prin concentrarea privirii mele pe osul sfenoid. După

numai câteva secunde, osul sfenoid ar trebui să fie în poziţia normală şi pe lângă el se vor poziţiona şi occipitalul cât şi şoldurile, din ambele părţi, atât faţă cât şi spate, simultan! Cu alte cuvinte, el mi-a arătat, ca prin concentrarea mea supra osului sfenoid pentru câteva secunde, folosind energia inimii şi intenţia, eu pot realinia Distorsiunea de Fond. Iar acest lucru funcţionează virtual de fiecare dată. Aceasta ajustare simultană prin concentrarea privirii mele pe osul sfenoid, a fost prima dintre cele trei observaţii remarcabile.

Înainte de a învăţa metoda lui Don sfenoid-occipital, lucrăm pe occipitalul pacienţilor, apoi pe partea din faţă a şoldurilor şi la sfârşit pe partea din spate a

şoldurilor, toate separat, aşa cum v-am explicat în capitolul 4. Sau aş fi lucrat pe toate trei simultan folosind o pictogramă, aşa cum aţi învăţat în capitolul

anterior, unde v-am explicat cum puteţi lucra în acelaşi timp pe mai multe dureri din diferite zone ale corpului. Dar am descoperit că aceasta ajustare tine doar pentru câteva zile până la maxim o săptămână. Apoi ar trebui să le ajustez din nou şi din nou.

Dar când mă concentrez cu privirea mea pe alinierea osului sfenoid, şi folosesc acest avantaj, prin metoda de aliniere sfenoid-occipital pe cineva şi, pe care îl întâlnesc după o anumită perioadă, fie săptămâni, luni sau chiar ani mai târziu, descopăr că şoldurile şi occipitalul sunt la nivel că după prima ajustare pe care am făcut-o! Am folosit această metodă pe o prietenă, iar în lunile următoare a avut două accidente cu maşina, al treilea accident i-a pus capac. Remarcabil, când m-am întâlnit cu ea din nou, sfenoidul şi şoldurile au rămas într-o balanţă perfectă, aşa cum le-am aliniat cu un an înainte.

Poate doar o sesiune de AC2 de câteva secunde să schimbe dramatic şi permanent viaţa unei persoane – a

oricărei persoane – din trecut (înainte de a se naşte), prin alinierea craniului şi pelvisului, pentru că în viitor acestea să nu mai fie dezechilibrate? Probabil că da! Aceasta este motivată de rezultatele lui Don McCann din ultimii 37 de ani de tratamente cu Terapia Structural Energetică (Structural Energetic Therapy). Conform înregistrărilor lui, persoanele tratate acum 20 sau 30 de ani în urmă au încă o structură aliniata între craniu şi corp, după un tratament primit doar o singură dată.

Aceasta persistentă de lungă durată a alinierii şi basculării corecte dintre aceste oase, distruse de şocurile şi stresul din viaţa lor, a fost a doua observaţie remarcabilă.

A treia observaţie remarcabilă, una chiar foarte surprinzătoare, a survenit când, întâmplător, m-am uitat la anatomia osului sfenoid. Am ajustat cu succes sfenoidul şi, prin acesta, occipitalul şi şoldurile, la mulţi oameni şi, în tot acest răstimp având un concept foarte imprecis şi denaturat cu privire la formă şi locaţia

sfenoidului. Am ştiut o anatomie total greşită. Şi chiar şi echilibrarea am făcut-o greşit. Şi, chiar nici la occipital nu mă gândeam. Şi cu toate acestea, tehnica funcţionează perfect!

După această experienţă, totul a devenit clar pentru mine ca într-un fel inteligenta corpului şi/sau a Universului înţelege intenţiile mele, ştie anatomia şi ce nevoie are persoană, mai bine ca mine, cât şi ingineria de translaţie dintre ele.

Realizările mele seamănă mai mult cu o scrisoare, şi este aşa: *AC2 funcţionează prin super inteligentă corpului şi/sau a Universului.* Poate sună ciudat şi neplauzibil, dar cum altfel aş putea observa ceea ce se întâmplă? Cum altfel, intenţiile mele eronate au dus la un rezultat corect? Corect sau greşit, acesta este modelul meu de lucru – şi funcţionează pentru mine şi studenţii mei.

Când am fost suficient de încrezător să predau avantajele acestei tehnici la cursurile mele de AC2, am

fost fericit să văd că şi alţii pot învăţa acasta aplicaţie a ajustării sfenoidului/occipitalului. Spre marea lor uimire, aproape oricine a reuşit să aplice acest exerciţiu imediat, de la prima încercare. Presupun că modalitatea de a-i învăţa această tehnică ar trebui să fie a patra observaţie remarcabilă. Dar nu este, pentru că mă aşteptam la asta.

Mii de studenţi au învăţat această tehnică. Iar acum e rândul tău să o înveţi.

Tehnica

1. Măsurarea. Prima oară măsoară şoldurile, atât din faţă cât şi din spate, aşa cum v-am explicat în capitolul 4. Sunt egale? Dacă nu, cu cât sunt deplasate? La majoritatea persoanelor, vei descoperi o distanţă tipică a diferenţei descrisă cam aşa: occipitalul este mai sus pe partea stângă a persoanei, şoldul lor drept spate e mai sus, iar partea stângă a şoldului fata e mai înaltă. E posibil să ai şi alte variante diferite de acestea.

Majoritatea persoanelor sunt uşor de măsurat, însă pentru anumite persoane este un pic mai dificil datorită construcţiei corpului. Nu te stresa să măsori şi osul sfenoid. Este greu de făcut şi, sincer, nici eu nu ştiu cum să o fac. Modul meu de a vedea este că, dacă şoldurile sunt înclinate, înseamnă că şi sfenoidul şi occipitalul sunt înclinate.

Mai departe, sunt câteva metode prin care poţi realinia aceste oase pentru o mişcare relaxată.

2A. Metoda directă. Stai în fata persoanei pe care vrei să o ajuţi. Uită-te la faţa ei şi, vizualizează osul sfenoid ca pe o mască Mardi Gras, ca pe un fluture cu aripile desfăcute, la fel de largă ca şi faţa, în spatele ochilor. Viualizeaza-l că stă în fata ocipitalului, pe al cărui pivot sta şi face legătura dintre ele. Pentru a relaxa şi a poziţiona la nivel, sfenoidul deviat are nevoie să se coboare pe partea dreaptă a persoanei şi să se ridice pe partea stângă. Dar nu te speria dacă uiţi care este modul în care trebuie poziţionate şi, în care parte se mişcă.

Doar menţine intenţia de a ajusta orice e nevoie de ajustat. Mişcă energia inimii pentru ceea ce ţi-ai propus, cu intenţia ca sfenoidul să se aşeze în poziţia lui corectă.

Dacă faci acest exerciţiu bine, şi se pare că aproape oricine o face perfect de la început, sfenoidul, ocipitalul şi şoldurile se aliniază automat. În mod normal ar trebui să îţi ia cam cinci-zece secunde, dar poţi prelungi această tehnică cât crezi că e nevoie. Când o să fii sigur pe tine, o poţi face chiar mai repede.

2B. Metoda Pictogramei. Creează o pictogramă, aşa cum v-am explicat în capitolul 15, care să reprezinte intenţia ta de a alinia sfenoidul/ocipitalul. Poate fi orice fel de pictograma din cele descrise în capitolul anterior, sau orice altceva crezi că poate reprezenta în viziunea ta acele oase. Doar mişca energia inimii în această pictogramă cu intenţia ca sfenoidul/ocipitalul să se alinieze la persoana cu care lucrezi. Fă acest exerciţiu pentru cinci-zece secunde, sau oricât crezi că e nevoie.

3. Măsoară din nou. OK, acum, din nou,

măsurăm şoldurile, din ambele părţi, fata şi spate, iar apoi măsoară ocipitalul. S-a redus diferenţa sau sunt aliniate? Dacă sunt aliniate, ai terminat! În cele mai multe cazuri, nivelul şoldurilor se observă cel mai uşor. Şi de cele mai multe ori ele sunt aliniate pentru toată viaţa acelei persoane.

Să faci o ajustare structurală unei persoane fără să o atingi, folosind doar senzaţiile interne şi intenţia, este uluitor. Aceasta încalca ipotezele de bază ale ştiinţei şi tehnologiei de astăzi. Dar acum, tu şi oricine altcineva o poate face, repede, uşor şi fiabil.

Aceasta este magia vizibilă. Tu influenţezi vizibil lumea exterioară cu gândurile şi sentimentele tale.

Tu eşti magia, iar lumea este mult mai misterioasă decât ne-am imaginat.

Capitolul 20 Mult mai multe întrebări frecvente

Iubirea ta contează cu adevărat. cP & re un

impact mult mai mare decât ştii.

Richard Gordon

Schimbarea credinţelor şi a identităţii: Exerciţiul celor 10 chakre

Mă concentrez pe culoarea chakrei la care sunt?

Nu. Nu trebuie să te concentrezi pe culoarea chakrei. Nu trebuie să te gândeşti ce culoare are mărul pentru al mânca. Este ceea ce este. Doar adu iubirea adevărată către chakra reală.

Trebuie să ne imaginăm fiecare chakra în mintea noastră?

Nu. Doar adu atenţia ta către partea din corpul tău unde este chakra. Nu trebuie să ţi-o imaginezi. Tu intenţionezi să aduci iubirea în acea chakra, deci aceasta poate fi la fel de luminoasă sau energizata, după caz sau nevoie.

De ce trebuie să merg în chakra a 10-a pentru a lua informaţia?

Noi mergem în chakra a 10-a pentru că nu avem experienţa în a fi, a face, a avea, sau a crede în anumite lucruri, dar Eul nostru superior ştie. Chakra a 10-a este energia Eului nostru superior.

De ce trebuie să-i spun partenerului cu care lucrez în ce chakra sunt?

Tu coborî informaţia în jos prin chakre, iar partenerul tău, te poate ajuta aducând alături de energia ta şi energia lui, ca să poţi aduce energia şi esenţa a ceea ce îţi doreşti în planul fizic.

Ai spus că atunci când las informaţia în chakra a 8-a, trebuie să simt că ceea ce îmi doresc va fi posibil să se îndeplinească într-un procent de 50%. Cât timp îmi ia ca să ajung la acel punct?

Lasă informaţia să treacă prin chakre, când eşti gata. Nu te îngrijora prea mult de detalii. Noi nu vrem să fim prea exacţi aici, pentru că vei începe să pui limite acestui proces. Distrează-te cu ea.

Doar mergi în chakra a 10-a şi ia acel „ceva”,

oricât de vag ar fi, orice ar fi. Pentru majoritatea persoanelor, este uşor. Pentru alţii, nu este. Nu ar trebui să fie dificil. Când oamenii au dificultăţi cu acest exerciţiu, se întâmplă din cauza a două motive primare:

Prima problemă este prea stresat referitor la ce ai putea primi în chakra a 10-a. Dacă ai un sens foarte vag, este perfect. Doar sensul că „ceva” s-a schimbat. Nu ai nevoie de un simbol, un sunet, sau o imagine. Doar un sens vag care îţi spune că ceva e diferit de cum era înainte şi e suficient. E perfect.

A doua problemă este că te îngrijorezi prea mult în timp ce muţi informaţia prin chakre. Dacă muţi informaţia printr-o chakra şi te simţi bine, asta este. Nu ar trebui să

îţi ia prea mult timp. Cu cât încerci să fii mai perfect cu informaţia, cu atât mai greu o vei avea. Doar relaxează-te, simte-o şi accept-o.

Cu cât eşti mai relaxat, mai fluid şi fără să judeci

ceea ce faci, cu atât este mai uşor.

Partea cea mai grea este să schimbăm ceea ce credem. Majoritatea dintre noi continuăm să gândim aşa cum am învăţat de când eram copii, chiar şi gândurile sunt foarte, foarte diferite acum. Ca să fii capabil să te schimbi aşa mult, foarte repede, chiar fără a folosi anumite afirmaţii, este uimitor.

De fiecare dată când fac acest exerciţiu, simt informaţia în chakra a 10-a, dar când ajung cu ea la chakra a 5 a, se disipează.

Probabil că ai un blocaj în chakra a 5-a. Concentrează-ţi energia inimii pe chakra a 5-a cu intenţia ca blocajul să dispară. Apoi încearcă din nou exerciţiul.

Când practic această tehnică, nu primesc de fiecare dată informaţia în chakra a 10-a. Câteodată vine în altă chakra. Asta este bine?

Bun. Doar adu informaţia în jos. Partea cea mai importantă este să simţi extinderea posibilităţilor, pentru

a realiza ceea ce îţi doreşti, să te simţi confortabil cu ea, înainte de a lăsa informaţia către chakra a 8-a.

Pot să fac acest exerciţiu de unul singur?

Da. Cu toate acestea, am descoperit-o mult mai impresionantă când am făcut-o cu altcineva.

Îmi aduc aminte că am spus într-un interviu că ne putem ajuta unul pe altul pentru a ne schimba credinţele. Un moment mai târziu cineva a sunat şi a spus, „asta e înfricoşător”. Este aşa pentru că ei au crezut că fac asta fără ca ei să ştie, sau fără să cer permisiunea lor. Dar nimeni nu poate face asta. Este nevoie de două persoane care să lucreze conştiincios şi impecabil pentru a amplifica acest proces. Este un efort colaborativ, iar persoana respectivă trebuie să aibă în primul rând dorinţa de a se schimba.

Nimic nu limitează mai mult decât propriile credinţe. Acele lucruri care ne ţin pe loc nu sunt decât propriile noastre credinţe limitative. Folosirea iubirii şi energiei pentru a schimba aceste credinţe, este ceva ce

nu ai mai auzit până acum, iar acum schimbarea poate fi foarte importantă.

Pe ce am lucrat eu, m-a făcut să mă simt mai bine acum. Dar când sesiunea se termină şi mă întorc înapoi la lumea reală din jurul meu, simt că pierd acel sentiment şi încep să mă simt deprimat. Cum pot menţine acel sentiment şi, dacă devin deprimat din nou, cum mă pot redresa pentru a mă simţi bine?

Procesul de cunoaştere pe care îl poţi primi dintr-o locaţie diferită de locul în care te afli, este o descoperire în sine. Când un copil învaţa să meargă, el mai şi cade. El nu spune, „Cum pot să ştiu că, dacă mă ridic nu voi cădea din nou?” El va continua să încerce până când va reuşi să meargă. Este procesul prin care creştem şi învăţăm. Vechea realitate şi nouă realitate sunt adevărate. Aveţi puterea de a fi în noua realitate.

Asta înseamnă că atunci când mă voi simţi din nou deprimat, ar trebui să repet procesul?

Poţi. Deprimarea apare cel mai adesea atunci când nu îţi exprimi furia. Îţi va fi foarte uşor să o descoperi cu ajutorul unui prieten. Poţi face acest lucru cu ajutorul unui telefon sau unui video-call (ca de exemplu Skype).

Pot simţi chakrele, dar nu ştiu exact unde sunt. Este de ajuns?

Da. Doar adu conştiinţa ta în aceste locuri.

Poţi să-mi dai un exemplu clar, când chiar s-a manifestat ceea ce ţi-ai dorit în acest exerciţiu?

O studentă foarte entuziasmată din estul Europei a crezut că prin această metodă poate schimbaîntr-o singură zi!- faptul că era bolnavă şi în cărucior cu rotile, într-o persoană sănătoasă care să poată sta în picioare! Ea a crezut atât de puternic în această tehnică încât şi-a schimbat toată viaţa în două săptămâni, a primit o slujbă, bani şi un bilet de avion pentru cursul următor de AC2 – în Hawai! Partea cea mai interesantă este ca atunci când a început să facă acest exerciţiu, ea nu se

gândea că va funcţiona. Nu cunosc pe nimeni altcineva care a folosit această metodă şi care să fii avut o experienţă atât de transformatoare şi plină de succes la această magnitudine. Dar povestea ei atinge acele posibilităţi, că trebuie să practici această tehnică cu toată concentrarea şi intensitatea ta.

Personal, am avut rezultate grozave când m-am deschis către noi inspiraţii, idei şi soluţii. Am folosit această metodă pentru a pune întrebări mai grele şi pentru a mă deschide pe mine către răspunsurile lor. Una din aceste întrebări a fost aceasta: „Ce altceva pot învăţa de la AC?” Iar rezultatele sunt mari. Şi se pare că de fiecare dată când întrebam de energia şi esenţa unui lucru pe care ni-l dorim, e bine să fim deschişi în noi înşine până la ceva foarte mare.

Am văzut persoane la cursurile de AC2 care îşi modifica modul de a gândi de la „Nu pot trece prin acel perete,” la „O Dumnezeule, acum ştiu cum pot trece prin el!” Este uimitor.

Când îl sprijin pe partenerul meu în acest proces, îmi ţin ochii deschişi şi mă uit către locaţia chakrelor către care voi trimite energia?

Da. Foloseşte ochii pentru a-ţi concentra atenţia pe zona chakrei şi trimite iubirea ta. Poţi folosi o pictogramă dar, să-ţi concentrezi ochii pe zona respectivă e mult mai uşor, dacă ai această oportunitate.

Pictogramele

Atunci când facem o pictogramă, este în regulă dacă facem o pictogramă pentru membri familiei şi să o folosim în meditaţie?

Sigur, de ce nu. Poţi face o pictogramă unică pentru fiecare membru al familiei, dacă crezi că te ajută mai mult decât pictogramele pe care le-ai făcut pentu alte probleme. Pictograma unei persoane poate fi o fotografie sau un clip video scurt cu ei. Partea cea mai importantă este că acea pictogramă are un sens special pentru tine şi, este ceva pe care te poţi concentra.

Ne-ai spus să facem pictograme pentru fiecare

aplicaţie în parte. Există vreo pictogramă universală pe care putem să o folosim?

Dacă vrei o pictogramă universală, lucrează pe a-ţi deschide inima. Unul dintre profesorii mei mi-a spus cu mult timp în urmă, „Dacă ai putea doar învaţa să permiţi, nimic altceva în viaţă nu ar conta."

Întrebări generale

Ne-ai spus să continuăm să practicăm Atingerea Cuantică. Ar fi bine să-mi fac un anumit program?

Ai putea. Şi mai mult ca sigur îţi poţi programa pacienţii, la fel ca orice altceva în viaţă. Dar când o practici mai rar, aplic-o doar când crezi că e nevoie, atunci când simţi că energia se revarsa. Aplică tehnicile pe cei din familie sau pe prieteni. Sau atunci când mergi la magazin. Dar nu face din ea o muncă grea. Păstreaz-o luminoasă, ca pe ceva care îţi face plăcere. Terapia pe care o aplici prietenilor nu este un job normal şi

stresant.

Când ne spui să ne umplem inima de iubire, este aşa abstract. Poţi fii un pic mai exact?

Dacă iei în considerare iubirea, vei observa că are multe calităţi în lume. Îţi dă şi îţi ia ştiute şi neştiute. Este o formă de cultivare. Te face să te simţi vulnerabil. Te face profund atent. Este compasiunea. Iubirea este în toate formele şi lucrurile pe care le vezi. Este o lume mare care cuprinde foarte multe calităţi. Este ceva automat pe care oamenii îl pot simţi. Mama simte automat iubirea pentru copilul ei. Copilul simte automat iubirea pentru mama sa. Începe să fie deschisă, să fie palpabilă şi mişcătoare.

Când foloseşti AC2, iubirea, în cele din urmă, îţi aduce un sentiment foarte plăcut în aria inimii. Câteodată simţim căldura sau furnicături, iar de cele mai multe ori apare când eşti într-o relaţie cu cineva sau când apare în viaţa ta ceva special, sau ca răspuns la frumuseţea artei sau a lumii. Dacă eşti o persoană care

simte iubirea la cel mai înalt nivel, cel mai probabil vei şti ce încerc să descriu. Dacă eşti sociopat sau psihopat, continua să încerci să simţi ceva acolo, în inima ta, probabil că vei fi surprins.

Atingerea Cuantică este energie yin sau yang?

Este ambele. Este yin şi yang, pentru că noi oferim şi primim.

În nivelul de bază al Atingerii Cuantice noi am învăţat despre respiraţie. Este necesar să practicăm respiraţia când trimitem energia inimii?

Aplică respiraţia de bază pe care ai învăţat-o. Foloseşte-ţi mâinile şi transfera energia din inima ta. Câteodată mâinile mele trimit energia aici (spre exemplu, în umeri), dar inima mea lucrează în zona asta (gât) şi aici (spate), şi aici (cap), etc. AC2 nu ia nimic din ce ai învăţat până acum. Îţi dă doar mai multă libertate. Este o metodă puternică când aplici şi tehnica Rezonantei Amplificată din AC1.

Capitolul 21

Atingerea Cuantică Meditaţia *suntem aici pentru a ne trezi din iluzia separării noastre*

ThichNhat Hanh

Unii oameni folosesc meditaţia pentru a se relaxa, pentru a-şi îmbunătăţi sănătatea, sau se concentrează pe liniştirea minţii, sau pentru a obţine pacea interioară şi înţelegerea. Procesul unei meditaţii poate aduce schimbări profunde în bunăstarea noastră. Sunt nenumărate moduri de a medita, cât şi nenumărate şcoli care vorbesc despre meditaţie. Pentru majoritatea oamenilor, ultima propunere a meditaţiei este iluminarea şi fuzionarea cu dragostea infinită.

Acum, că eşti familiarizat cu AC2, hai să descoperim cum putem folosi energia inimii pentru a-ţi permite o meditaţie profundă şi mulţumitoare.

Minţii îi place să fie ocupată cu mii şi mii de lucruri, despre orice. Pentru a-ţi linişti mintea, noi folosim puterea deciziei şi puterea de a permite. Înainte

de a începe, te poate ajuta să realizezi că tu nu eşti ceea ce gândeşti. Tu ai gânduri, dar gânditorul şi gândurile nu sunt acelaşi lucru. Majoritatea oamenilor îşi trăiesc viaţa şi se identifica profund cu un şoricel într-o cursă pierdută în propria lor minte. Realizează, totuşi, că sunt mult mai mult decât identificarea lor cu propria minte, cu corpul lor, simţurile lor, visele lor, fricile lor, speranţele lor şi credinţele lor. Adevărata ta identitate este un mister şi este ultima destinaţie a acestei călătorii. Există prea multe categorii de oameni care realizează experienţe transcendentale şi descoperă în timpul meditaţiilor infinită fericire pentru a respinge aceste tehnici, aşa cum am făcut cu ce am învăţat din folclor.

Relaxarea

Oricât de departe ţi-ai dori să mergi în această călătorie, fiecare pas te va aduce mai aproape de destinaţia ta. Vom acoperi câteva variaţiuni cu meditaţia Atingerii Cuantice, dar primul pas este tot timpul acelaşi. Permite-ţi ţie însuţi să te relaxezi complet, ori

într-o poziţie şezând ori culcat. Partea cea mai importantă este să stai foarte confortabil. Permite fiecărei părţi a corpului tău să elibereze toată tensiunea. Lasă-te dus.

Respiraţia

Este vital să fii conştient de respiraţia ta în timp ce meditezi. Mintea are tendinţa să se mişte în acelaşi timp cu respiraţia. Cu cât te adânceşti mai mult în meditaţie, cu atât mai evident ţi se va părea, cum respiraţia ta şi gândurile tale sunt adânc conectate. Pentru a ajuta mintea să se liniştească, respiraţia trebuie să fie lentă, echilibrată şi relaxată. Apoi conectează respiraţia ta cu energia inimii. Cu cât respiri mai mult când eşti conectat la energia inimii, cu atât gândurile tale vor dispărea.

Timpul

Pentru beneficii optime, sesiunea unei meditaţii ar trebui să fie de cel puţin 10 sau 15 minute. Concentrarea de cele mai multe ori dispare, când meditaţia este mai

lungă de 30 de minute. Deci, 20 sau 30 de minute este timpul optim pentru majoritatea persoanelor. Dacă meditezi de trei ori pe zi e perfect. Dacă meditezi de mai multe ori sau pentru o perioadă mai lungă de 30 de minute, poate părea a fi o modalitate de a evita propria viaţă.

Concentrarea

Meditaţia necesita concentrare şi atenţie. Pe ce te concentrezi, defineşte natura meditaţiei. Aici aveţi câteva sugestii.

Energia Inimii fără gânduri

Aceasta este o meditaţie tăcută unde, te scufunzi în energia inimii, te predai energiei inimii tale, te contopeşti cu energia inimii tale. Asta-i tot. Te-ai dus pe tine însăţi într-o linişte perfectă, unde experimentezi energia inimii plutind cu respiraţia, o excludere de la orice altceva. Pur şi simplu concediezi orice gând care îţi trece prin minte şi care pare nesemnificativ şi, rămâi cu senzaţia generală de bucurie psihică generată de

energia inimii tale. Nu trebuie să te gândeşti la experienţele tale sau să ţi le explici. Doar experimentează. Energia inimii se va împrăştia în tot corpul. Adu atenţia ta înapoi către inima ta şi rămâi acolo. Eliberează-te şi bucură-te!

Energia Inimii cu gânduri

Aceasta este o meditaţie în care aduci linişte în energia inimii, la fel ca în meditaţia Fără Gânduri, în timp ce îţi repeţi o singură întrebare, rar şi continuu, cu excluderea tuturor altor gânduri. Aici ai cele trei întrebări pe care eu le folosesc:

1. Cine sunt eu cu adevărat?
2. Ce sunt eu?
3. Cât de adâncă este iubirea?

Întrebi despre natura ta infinită, de iubirea infinită şi adâncimea ta de a fi. Când vezi că mintea rătăceşte, continua să o aduci înapoi. Foloseşte energia inimii pentru a te propulsa în interiorul tău adânc şi mai adânc. întrebarea o adresezi Sinelui tău Superior. Răspunsul va

fi filtrat prin chakrele tale. Nu trebuie să faci nimic pentru a facilita procesul.

Alege doar o întrebare per meditaţie. Toate întrebările sunt bune. Fiecare start pe care îl iei în călătoriile tale te va aduce mai aproape de casă.

„Gândul „Cine sunt eu?” va distruge toate celelalte gânduri, exact cum ar fi băţul folosit pentru amestecarea rugului de ardere, el se va autodistruge în final. Apoi, va apărea Auto-realizarea."

— Sri Rămână Maharshi

Să devenim creativi

Dacă te simţi dispus, poţi încerca să meditezi cu tehnica celor 10 chakre, din capitolul 17, despre schimbarea credinţelor. Când faci acest exerciţiu, poţi folosi o întrebare de genul „Care este energia şi esenţa a şti cine sunt eu?". Mişcă răspunsul nonverbal din chakra a 10-a în jos prin celelalte chakre, după cum am descris în acel capitol. Acest exerciţiu va deschide chakrele tale

pentru a putea înţelege şi experimenta Eul tău la un nivel mult mai înalt şi, îţi poate îmbunătăţi meditaţia.

Practicarea meditaţiei din acest capitol va face multe lucruri bune pentru tine. Va deschide energia inimii tale mult mai profund, permiţându-ţi să oferi o mai bună sesiune de vindecare, ajuta la echilibrarea corpului şi emoţiilor şi, te ajută să te cunoşti şi să te iubeşti pe tine mult mai profund.

Te încurajez să combini tehnicile din acest capitol pentru a inventa meditaţii noi. Explorează şi cuprinde toate posibilităţile.

Partea a IV-a Noua ştiinţă, noul viitor

Capitolul 22 Noul Om – Intuiţii şi Speculaţii

„Căutarea unei explicaţii non-fizice a minţii este o aventură pentru nebuni. Este la fel cu a diseca unpianpentru a descoperi concertul ascuns în interiorul lui.

Lyall Watson

Este un om?

Alan Turning a fost un pionier în ştiinţa calculatoarelor şi inteligenţa artificială. În 1950 a venit cu ideea unui experiment care l-a făcut faimos. Se numeşte testul Turning. Ideea lui era testarea a ceea ce putem folosi, la un moment dat în viitor, pentru a determina dacă un calculator va deveni inteligent sau nu. Dacă, discutând cu calculatorul cu ajutorul unui text dintr-o altă cameră, tu nu îţi vei da seama dacă a fost o persoană sau o maşină, atunci el va trece testul pentru maşini inteligente.

În zilele noastre există o mulţime de programe unde poţi purta o conversaţie prietenească care aşteaptă să primească testul Turning. Programul este foarte bun dar, nu convingător încă. Cu toate acestea, în 2011 victoria lui Jeopardy la IBM Watson, calculatoare contra experţi umani, sugerează că anumite calculatoare pot fi destul de aproape de a trece testul Turning.

Anumiţi gânditori speculează că, într-o anumită zi,

vom putea dezvolta calculatoare cu inteligenţa artificială atât de sofisticate, încât vor întrece cu mult inteligenţa umană. Câţiva dintre ei numesc acest moment piatra de temelie a descoperirii inteligenţei artificiale, „singularitatea”. Ei anticipează că, această mare inteligenţa umană poate fi accelerată fără limite. împreuna cu această idee, Ray Kurzweil şi alţii au speculat că în curând, vor crea creiere artificiale în care putem încărca – sau descarca – conţinutul creierului nostru natural îmbătrânit, pentru a deveni nemuritori.

Dacă este sau nu aşa, noi îi invităm în nouă lume a calculatoarelor noastre, sau să descopere ei înşişi această lume a calculatoarelor, dacă găsesc nepotrivită lumea noastră. Orice maşină imaginabilă nu are chakre, nu are conştiinţă şi, nu are alte motivaţii în afară de cele pe care le are programate, care nu sunt deloc nişte motivaţii. Calculatoarele sau roboţii nu au inimă, nu au suflet, nu au conştiinţă şi nu au nici iubire. Nu au niciun trecut, niciun context, nu au preferinţe sau dorinţe

interne, nu au emoţii. Pe cea mai înaltă treaptă putem trece ca, calculatoarele de bază sunt doar nişte maşini, pentru că nu au inimă.

Un nou test Turning

Aici aveţi propunerea mea pentru un nou test Turning, unul care va testa modul uman de a fi şi, personalitatea noastră.

Dacă este o persoană în camera alăturată, ea sau el îţi poate ajusta şoldurile fără a te atinge. Dacă ar fi o maşină, nu ar putea.

Pentru a ne apropia de conversaţie, nu este o măsurătoare a personalităţii. Oamenii au calităţi infailibile care nu pot fi măsurate. De exemplu, forţa energiei vii a iubirii noastre, nu poate fi egalată, cântărită sau făcută să intre într-o ecuaţie matematică. Cât cântăreşte un sărut sincer şi, care este ecuaţia pentru dragostea la prima vedere?

La fel ca o maşină de vot care poate fi spartă,

calculatorul este precum psihopatul de siliciu. Schimbă programul lui, precum HAL din filmul 2001 întrerupe metodic susţinerea vieţii pt. echipajul de la bordul navei cosmice, tot aşa de uşor şi firesc ca într-un joc de şah, sau ajustează temperatura din cabină.

Iubirea e mult mai mult decât un program evoluat şi lipsit de raţiune. Este o componentă esenţială care transcende viaţa şi biologia, mult mai departe de reproducere şi supravieţuire. Că acest lucru a rămas ascuns, e lipsit de relevanţă. Noi nu suntem roboţi biologici stângaci; suntem umani capabili să iubim. Suntem capabili să experimentăm şi să proiectăm conştiinţa noastră pentru a avea un efect viabil, vizibil şi măsurabil în realitatea exterioară. Iubirea adevărată are impact, chiar contează şi este nepreţuită. Când vom descoperi asta, fiecare dintre noi va deveni Noul Om.

Marea Implicare

Ce înseamnă să ne concentrăm în inima noastră pentru a simţi senzaţii în pieptul nostru, să simţim

iubirea, să proiectăm intenţia noastră, iar mai apoi să vedem un rezultat ca acesta în lumea fizică?

Aceste sugestii pe care noi le proiectăm sunt asemenea unor semnale sau energii care urmează intenţiile noastre. Acest semnal a început să fie primit, să fie înţeles, să fie interpretat, iar subiectul reacţionează la el. Noi nu folosim, cu certitudine, niciun aparat ştiut, cu spectru electromagnetic, odată ce distanţa într-o astfel de ecuaţie nu are nicio valoare.

Hai să examinăm din nou, aparenţele fapte..

Folosind tehnica AC2, noi suntem capabili să trimitem energia sau informaţia, sau orice o fi, care poate influenţa lucrurile din lumea noastră exterioară. Iar efectele direcţionate de energia inimii şi intenţie sunt repetabile şi testabile. Asta sugerează că, cumva noi, suntem conectaţi direct cu acest lucru care ne influenţează.

Noi lucrăm aparent prin şi cu inteligenţa omiprezenta pe care nu o putem înţelege. Nu înţeleg

acele sute de funcţii ale ficatului, nici măcar nu am o imagine prea bună a

locaţiei anatomice a ficatului. Dar asta nu opreşte vindecarea pe care o intenţionez cu energia inimii, pentru a se transforma în ceea ce ficatul are nevoie.

Cumva, Universul pare să înţeleagă, să interpreteze şi să se comporte la fel cu intenţia mea.

Noi deja aveam aceste abilităţi funcţionabile în noi, abilităţi pe care nu le-am folosit şi, pe care abia reuşim să le înţelegem.

Cum putem să explicăm noi acest lucru aparent?

Cea mai evidentă concluzie este că Universul are un fel de infrastructură binevoitoare (aşa cum i-a spus Chris), la care suntem direct conectaţi şi în care suntem incorporaţi, la fel ca un peşte în apă.

Toate acestea ne conduc către o implicare mult mai mare în toate, numindu-le cu noţiunea „spiritualitate seculară” şi, care pot fi profund valabile.

Spiritualitatea seculară este un sistem spiritual al viziunii asupra lumii, experienţe şi stiluri de viaţă care nu mai sunt neapărat conectate cu o zeitate, o carte, o dogmă, o organizaţie, sau chiar o credinţă. Această spiritualitate este bazată pe o observaţie empirică şi pe experienţa zilnică a faptului că iubirea are un impact şi, că suntem conectaţi puternic cu Universul.

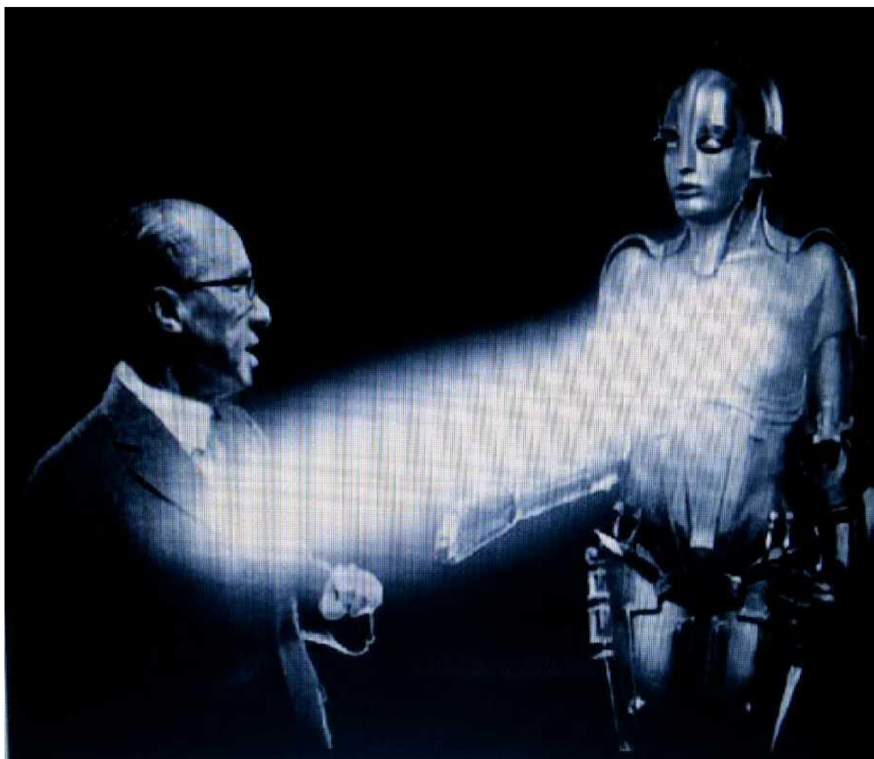
Dacă poţi fii deschis la impactul şi puterea iubirii şi la misterele realităţii, atunci eşti un candidat pentru spiritualitatea seculară. Din această perspectivă, fiecare curs AC2, este un miracol secular.

Dacă defineşti spiritualitatea ca o conectare reală şi practică cu imensă puterea a iubirii a Tot Ce Există, sau a Dumnezeului sau Dumnezeilor, dacă îţi doreşti să continui un model antropomorfic, atunci poţi fi deschis pentru spiritualitatea seculară.

Personal, aşa cum văd eu lucrurile, modul nostru de a înţelege spiritualitatea are acelaşi nivel de înţelegere pe care îl are un acarian atunci când merge

de-a lungul unui raft din Librăria Congresului. Suntem profund ingnoranti şi dăm startul acestei călătorii.

Speranţa mea este că această carte şi experienţele pe care QT2 le aduce celor care o citesc, pot ajuta să ne deschidem ochii la magia din fiinţele noastre astfel încât, intro zi, să fim uniţi în iubire şi veneraţie şi, să încetăm să ne luptăm din cauza conceptelor noastre extrem de limitate despre ce este incognoscibil.



Capitolul 23 Conjunctura cosmică

,,Prezentufpfazmuieste viitorul pe decorul trecutului

Lazaris

Aici aveţi ceva la care să vă gândiţi. Cum este posibil să avem o abilitate umană înnăscută care pentru majoritatea a rămas ascunsă, necunoscută, nefolosită sau neglijată? Cum pot fi aceste abilităţi parte dintr-un proces evolutiv? Cum pot aceste abilităţi evolua? Alte animale din copacul nostru evolutiv au avut şi au folosit aceste abilităţi? Sau poate chiar primii oameni să fii ştiut de ele şi, poate ei să nu ni le fi transmis mai departe?

Astea sunt nişte întrebări excelente. Nu pot spune că am un răspuns sigur, dar pot oferi câteva speculaţii despre o posibilă explicaţie.

Oare se vindecă animalele între ele, cu sau fără atingere? Nu am descoperit nicio dovadă în privinţa

asta. E clar, că anumite animale arata compasiune pentru celelalte surate aflate în grup. Foarte multe persoane simt această compasiune pentru cei din jurul lor, până chiar şi câţiva dintre politicieni. Presupun că este posibil, să existe cazuri de vindecare printre animale, dar să nu ştim de ele. Când nu te uiţi după ceva, este foarte puţin probabil că-l vei şi găsi. Deci, chiar dacă anumite persoane au observat acest lucru, e posibil să îl fii ignorat sau chiar să fii respins dovezile, odată ce nu se încadrau în nicio explicaţie rezonabilă şi acceptabilă pe care o aveau. Îmi voi asuma responsabilitatea, că folosirea energiei inimii într-o vindecare este primară, dacă nu exclusivă, o abilitate umană, una surprinzătoare pe care nici nu ştiam că o avem.

Deci, dacă este o abilitate umană, dar nu există evoluţii precedente sau precursoare pentru ea în copacul familiilor noastre, atunci, cum de o avem? De unde vine? Uite ce cred eu, că e posibil să se fii întâmplat:

Evoluţia a fost iniţiată din viitor, mai degrabă, decât din trecut.

Lăsaţi-mă să vă explic.

După ce am experimentat cu AC2 pentru câţiva ani, bazându-mă pe alte experienţe din viaţa mea, am început să am un model de lucru în care Universul operează cu o inteligenţă benevolă. Când trimiţi energia inimii cuiva, intenţia ta internă este aparent înţeleasă şi funcţionează corespunzător în exterior, chiar dacă înţelegi fiziologia corpului sau nu. Cumva, intenţia ta funcţionează în lumea fizică şi realizează lucruri reale, asemănătoare cu intenţia ta!

Aşa că poate noi toţi suntem conectaţi ca fiind parte din inteligenţa şi bunăvoinţa Universului. Inteligenţa pare să înţeleagă intenţia noastră şi, e binevoitoare, odată ce iubirea noastră pare să împuternicească intenţia noastră spre vindecare.

Pare că evoluţia conştiinţei se implica, mutând conştiinţa supravieţuirii de junglă, într-o campasiune

bazată pe conştiinţă. Sistemele devin mai complexe cu cât evoluează şi, probabil conştiinţa creşte potenţialul unei mari compasiuni.

Am putea avea nevoie de a contesta două presupuneri banale. Prima, că timpul merge mereu înainte şi, a doua este că Universul este mecanic şi fără inteligenta. Poate că abilităţile prezentate în această carte pot aduce unora dintre noi anumite întrebări despre aceste presupuneri. Şi, în final, pentru timpul ireversibil asumat, noi nu suntem primii care ne punem aceste întrebări.

Michio Kaku, PhD, a spus că în fizică nu e nimic care să ne prevină, că ne întoarcem în timp, excepţie făcând acele fantomatice energii care ne dau această senzaţie. Foarte mulţi fizicieni au încercat să descopere piesele lipsă din acest puzzle pentru care timpul pare să meargă doar înainte, cu evenimente în viitor părând a fi întotdeauna cauzate de evenimente din trecut.

Dar poate, că timpul nu este drept şi ireversibil aşa cum ne gândim şi, poate o energie fantomatică nu este necesară în cele din urmă.

Este vorba despre timp, care aparent este rezervat pentru cauzalitate şi, este real şi măsurabil. Extrem de multe evidente apar în diferite categorii ale ştiinţei, care par să arate ca evenimentele trecute pot influenţa viitorul, chiar şi la cel mai mic nivel energetic al vieţii unui om normal.

Dean Radin, PhD (om de ştiinţă la Institutul Ştiinţific Noetic şi adjunctul Facultăţii Sonoma State University) a arătat într-un mod convingător că, conductivitatea pielii umane răspunde la evenimente declanşate aleatoriu, de la o fracţiune de secundă până la câteva secunde bune în avans. El a numit asta „preraspuns”. Alţii numesc acelaşi efect „retrocauzalitate”.

Psihologul social Dary J. Bem, PhD (profesor emerit la Universitatea Cornell) a publicat un articol

faimos şi controversat în 2011 cu titlul: „Perceperea viitorului: Dovezi experimentale pentru influenţe retroactive anormale în cunoaştere şi efectele ei” în *Jurnalul Personalităţii şi Psihologia Socială.* Articolul raportează rezultatele a noua experimente la care el şi studenţii lui au lucrat, toate arătând influenta viitoarelor evenimente prin percepţiile şi emoţiile din trecut.

În plus, co-autorul meu Chris Duffield mi-a spus, că aceste date sunt susţinute şi de cel puţin alte două laboratoare de neurostiinta, care au înregistrat semnale electrice luminoase de la un singur neuron. Oamenii de ştiinţă din aceste laboratoare au înregistrat aparent, răspunsuri neuronale fiabile şi repetabile la stimuli specifici, care au fost reglaţi cu o fracţiune de secundă *înainte* de a-i stimula! De ce nu am auzit toţi de aceste experimente? Aparent, aceşti oameni de ştiinţă neurologi au negat aceste experimente pentru că fenomenul nu intra în categoria percepţiilor pe care ei le au. Este posibil să se fii simţit şi jenaţi pentru a publica

aceste date, având teamă de a nu le ruina reputaţia cât şi riscul de a nu mai fi finanţaţi. Dacă trecutul poate influenţa viitorul cu un decalaj de câteva secunde, de ce să nu credem că e posibil să fie influenţat cu un decalaj de zeci de ani, sau chiar sute, sau de ce nu cu milioane de ani?

Dacă am reuşit să trimit energia inimii în trecutul pisicii mele pentru a o vindeca, este posibil ca Universul viitorului să trimită intenţia în prezentul nostru pentru a ne vindeca şi a evolua? Şi dacă pot trimite energia inimii dincolo de cameră în care stau sau oriunde pe această planetă, de ce nu ar putea intenţia mea încărcată de iubire să funcţioneze peste mii de ani lumină? Poate existăm în multe alte dimensiuni ale realităţii, poate unele dintre ele transcend timpul sau spaţiul. E posibil să fie o

conştiinţă mai înaltă care ne ajută să evoluăm. Mai e posibil ca acea conştiinţă să fie a noastră, sau a

descendenţilor noştri, care au mai multă compasiune, pace şi un viitor evoluat.

Suspectez că această abilitate de a rula energia inimii, poate fi un cadou de la viitorul nostru potenţial evolutiv. Am început să mă gândesc că e posibil, să EXISTE un plan inteligent. Dar ar fi o proiecţie inteligentă din conştiinţa noastră viitoare şi, nu de la vreun bărbat antropomorf din cer, gelos şi răzbunător, care a creat toate animalele şi a făcut să dispară 99 procente dintre ele. Suspectez, ca toată viaţa poate fi conectată la o identitate spirituală cu conştiinţa superioară, viitorul care direcţionează propria sa cale de evoluţie.

Încep să mă simt confortabil cu ideea că, în interiorul nostru, umanitatea doreşte să crească spiritual, iar asta va duce la descoperirea unor noi abilităţi umane ca cele din AC2. Priveşte cât de mult am evoluat în a vorbi, a citi şi în inventivitatea noastră. Probabil AC2 este doar un precursor a mai multor noi abilităţi

surprinzătoare.

Poate într-o zi, ne vom teleporta dintr-o locaţie în alta, fără a folosi tehnologia şi, fără a mai trece pe la punctele de securitate din aeroporturi. Poate specia noastră va evolua în timp, poate vom dobândi abilitatea de a fi omniprezenţi, la fel cum spun yoghinii că fac. Poate vom descoperi abilitatea de a construi obiecte, prin vacuumul cuantic din nimic, doar cu intenţia. Posibilităţile sunt nesfârşite.

Mai cred că e posibil ca ADN-ul nostru şi conştiinţa noastră să fie codificate şi să încorporeze noi posibilităţi din viitorul nostru şi, poate de aceea ne îndreptăm spre o evoluţie spirituală empirica evolutiva, care ne uneşte mai degrabă, decât să ne despartă.

Dar ce ştiu eu? Eu doar trăiesc aici.

Capitolul 24 Viziune pentru un Nou Viitor

Witoruf nu este ceea ce obişnuia să fie.

—Yogi Berra

Visele pot începe cu obiective imposibile şi chiar bizare. Dar rugându-te pentru îndeplinirea acelui vis, îţi poţi hrăni sufletul. Anumiţi atleţi, artişti, antreprenori şi alţii, îşi permit lor înşişi să aibă vise măreţe, chiar şi atunci când sunt înconjuraţi de persoane care încearcă să îi descurajeze. Din păcate, majoritatea se opresc foarte repede din a-şi permite să fie liberi, să aibă vise măreţe. Cred că asta este spiritual şi psihologic necesar pentru noi, să avem vise măreţe şi aspiraţii. Trebuie să fim motivaţi pasional din inimă, nu doar din minte.

Din păcate, majoritatea oamenilor sunt motivaţi în pricipal de furie şi frica-furie, pentru că trebuie să meargă la un serviciu care nu le place, dar şi de frică de a nu pierde acel serviciu dacă nu se duc. Iar dacă motivaţia primară nu este furia şi frică, atunci poate fi dorinţa de a dobandi-dorinta de a avea o poziţie socială, de a avea lucruri şi, orice altceva ce acel serviciu le poate aduce.

Deci, majoritatea populaţiei trăieşte în

nesatisfacere, dezamăgire şi confuzia creată în propriile vieţi. Cei săraci vor să trăiască confortabil, cei care trăiesc confortabil vo să devină bogaţi, iar cei bogaţi descoperă că bogăţia nu le aduce satisfacţiile dorite. I toţi, oricine ar fi ei, cauta mai multă iubire. Între timp ne lovim de limitările fizice al resurselor şi mediului înconjurător de pe această planetă, de faptul că populaţia nesatisfăcută continua să fie într-o creştere continuă. Deci, trăim într-o lume care par că s-a rătăcit de la drumul ei.

Pentru anumite perspective şi contextul lor, hai să ne uităm scurt la modul în care noi, oamenii am ajuns în acest punct neplăcut. Apoi, vă voi arăta visul meu măreţ cu care putem vindeca problemele noastre.

Unde suntem şi cum am ajuns aici

Cu milioane de ani în urmă, înainte de a păşi prima creatură pe pământ, a fost o mare bătălie pentru supravieţuire în ape. Anumite creaturi aveau colţi imenşi; altele erau rapide, aveau armuri, sau deveneau

invizibile. Aceasta era conştiinţa supravieţuiri primitive de la care viaţa pe pământ a început. Legea junglei – sau a oceanelor – depindea de interesul propriu: mănâncă sau vei fi mâncat. Să fii vigilent era important. Atunci când animalele au început să meargă pe pământ – sau să înoate în jurul lui – în jurul unei roci mari care le descuraja pe celelalte vieţuitoare să se apropie, a fost nevoie de un flash de-o secundă pentru a realiza situaţia creată. Aş putea să-l mănânc, în loc să mă manace el pe mine, sau este un partener potenţial?

În timp, a devenit biologic avantajos că anumite animale să coopereze, demonstrând compasiune şi empatie. Asta poate fi observat la multe creaturi din zilele noastre, câini, pisici, maimuţele mari şi chiar la şoareci. Compasiunea poate fi definită de cele două sentimente, suferinţă (empatia) şi din dorinţa de a ajuta. În adâncul ei, compasiunea este baza moralităţii noastre.

Primii oameni au trăit în grupuri mici de

vanatori-cultivatori. Erau probabil cam 30 până la 70 de persoane într-un trib. Aveau nevoie de compasiune şi grijă pentru celălalt din grup, pentru a supravieţui. Ideea generală este că, dacă aparţineai unui grup, se impunea iubirea şi protejarea grupului.

Dar să ai compasiune pentru ceilalţi din grup era greu. Coexistenţa păcii dintre grupuri a fost tot timpul o opţiune când resursele erau abundente. Dar când resursee erau scăzute, societatea se putea schimba într-un mod cu totul diferit. Concurenţa între grupuri peste resurse limitate ar putea conduce la conflicte, bătălii şi războaie, în care compasiunea pentru ceilalţi oameni trebuia suprimată pentru a supravieţui şi câştigă. În competiţiile pe viaţă şi moarte, oamenii din afara grupului (sau competitorii pentru o împerechere) erau în acele momente văzuţi ca inumani, ca inamici, care trebuiau învinşi fără milă, omorâţi sau înrobiţi.

Psihopaţii şi sociopaţii

Când compasiunea, empatia şi remuşcările sunt

absenţe sau excluse, se numeşte psihopatie sau sociopatie. Psihopatia este lipsa înnăscută de compasiune iar, sociopatia este lipsă de compasiune dezvoltată mai târziu în viaţă. Sociopatii sunt făcuţi, de cele mai multe ori din abuzuri, traume, sau antrenamente, iar psihopaţii sunt născuţi în felul acesta. Pregătirea de bază în armată, a inclus întotdeauna antrenamentul de supunere (adesea abuziv), antrenamentul de compasiune al propriei trupe în formarea sociopatica către oponenţi, inamici. Antrenamentele uzuale din fotbal fac acelaşi lucru, doar că nu deţin arme.

Dar anumite persoane nu au nevoie de antrenamente sociopate pentru că ei aşa s-au născut, fără compasiune şi, se pare că nu sunt capabili să dezvolte un astfel de sentiment. Psihopaţii care se afla printre noi sunt estimaţi la 1-5% din populaţie, în toate societăţile. Şi nu e verosimil ca ei să dispară. Nu ştim sigur dacă psihopatia este genetica sau epigenetica, dar persistenta

ei în timp sugerează că, probabil, intodeauna a fost utilă într-un anumit grad, jucând un rol important în supravieţuirea grupului.

Psihopaţii sunt înnăscuţi pentru conflict, achiziţii şi partide câştigate, fără a fi moderată influenta compasiunii. Ei pot cel mai adesea să imite compasiunea foarte bine, chiar şi când căuta fără milă resurse, putere şi control. Au gravitat mereu în zona liderilor tribului şi ale societăţii. Dacă liderul actual este înţelept şi arata compasiune, sau este psihopat, un alt psihopat va încerca să îl înlocuiască.

Această mişcare a psihopatiei în poziţiile de lideri s-a întâmplat probabil la toate nivelele guvernamentale, naţionale, corporaţii şi chiar în reţelele de crimă organizată. Este un lucru controversat, dar cred că sunt foarte concentraţi la nivelele cele mai înalte ale guvernului, în afaceri, finanţe şi reţelele de crimă organizată. Cercetările au arătat că între 70 şi 90 de procente dintre aceştia sunt psihopaţi şi, anumite

estimări

ale CEO arata ca un procent între 5 şi 10 dintre ei sunt psihopaţi. Aici nu sunt adăugaţi şi sociopatii şi, ceea ce au nevoie pentru un antrenament sociopatic pentru a avea puterea de a conduce o organizaţie, care atacă sau lupta cu competitorii lui.

Grupuri de diferite mărimi, de la triburi la naţii, pot de asemenea dezvolta caracteristicile psihopatiei şi sociopatiei. Pacea coexistenta dintre grupuri se poate schimba într-o rivalitate, apoi într-o competiţie, iar mai apoi totul să degenereze până la un război. Ticăloşii grupurilor şi ai imperiilor se pot comporta ca psihopaţii, preluând toată averea şi puterea celorlalţi.

Deci, psihopatia şi sociopatia dintre indivizi şi grupuri a coexistat din timpuri antice.

Odată cu invenţiile din agricultură au apărut şi proprietetile private, regatele, armatele, piraţii, sclavia, oraşele şi bineînţeles avocaţii. Când trăiam în triburi

mici, ne cunoasteam şi avem grijă unul de celălalt aflat în grupul nostru, iar achiziţia de proprietăţi private în cadrul unui grup nu era un motiv de a folosi forţa. Cu toate acestea, o dată cu civilizaţia a fost descoperită şi calea către puterea personală şi bogăţia celor din vârf, majoritatea dintre ei fiind psihopaţi sau sociopaţi. O piramidă a bogăţiei şi a puterii s-a dezvoltat în orice societate. Unul ar putea chiar sugeră că psihopaţii şi sociopatii au conceput şi proiectat civilizaţia să funcţioneze aşa. Iar cei din vârful piramidei sunt de cele mai multe ori amorţiţi şi striviţi în ceea ce aduce cu o sociopatie dobândită.

Noi trăim acum, într-o lume, unde mai mult din jumătate dintre cei care locuiesc în oraşe nu vor să ştie sau nu le pasă de celălalt. Se ştie că aproape jumătate dintre copiii de pe planeta suferă acum din cauza războiului, sărăciei sau bolilor. Nivelul la care oamenii suferă s-a extins mult prea mult faţă de înţelegerea compasiunii şi capacităţilor de a simţi emoţiile. În

opinia mea, toţi oamenii buni la suflet experimentează la ora actuală un nivel ridicat de compasiune. Noi toţi, ar trebui să coborâm cu câteva nivele, odată ce nu avem capacitatea emoţională pentru a rezolva problemele copleşitoare pe care le avem. Dacă aici era un singur copil în vecini care murea de foame, majoritatea oamenilor făceau orice puteau pentru a hrăni acel copil. Totuşi, când ne confruntăm cu faptul că milioane de copii mor de foame sau suferă de o moarte brutală în fiecare an, în timp ce părinţii lor sunt neajutoraţi şi nu pot decât să îi privească cum mor, noi avem tendinţa de a da deoparte compasiunea, din teamă de a nu ajunge ca ei.

Lumea noastră a devenit din ce în ce mai polarizată de ideologii, religii şi politici. Ironic, oamenii locuiesc în oraşe care au devenit din ce în ce mai izolate. Îmi aduc aminte că în perioada colegiului am făcut un proiect literar în care un cutremur mare să spargă ferestrele vecinilor mei astfel încât să îi pot

cunoaşte.

Iar în mijlocul disconfortului global şi al suferinţelor, suntem din ce în ce mai individuali în visele noastre, de a fi cât mai sănătoşi, de a avea cât mai multe proprietăţi şi averi cât mai mari. Ne place noutatea. Să ne cumpărăm obiecte cât mai noi este pentru noi o bucurie şi, ne aduce satisfacţie…pentru moment. Ne plac succesele şi reuşitele noastre, iar capitalismul a oferit oportunitatea multora de a urca sau a cobora acest drum. Totuşi, acest drum al achiziţionărilor se opreşte de multe ori, când începi să simţi compasiune şi iubire. Clişeul oamenilor bogaţi şi nefericiţi are o sămânţă de adevăr.

Între timp, degradarea mediului creşte viteza cu care oceanele devin extrem de calde, acide şi poluate. Fitoplanctonul e pe moarte, maimuţele mari sunt în criză de spaţiu pentru a trăi, iar zeci de mii de alte insulte aduse mediului afectează simultan lumea

noastră. Sistemele Pământului care ne suporta se deterioareaza într-un mod alarmant şi cu un impact foarte periculos. Problemele noastre par enorme. Şi ca să facem lucrurile şi mai rele, pare-se că nu este niciun adult în camera pentru a-i învăţa pe copii cum să se comporte. Oamenii contribuie deliberat sau din greşeală la aceste probleme, dar nimeni nu îşi asumă responsabilitatea pentru ceea ce au lăsat în urmă.

Cu cât oamenii vor devenii mai izolaţi, alături de o creştere a suferinţei, tot mai mulţi oameni vor dezvolta anumite grade de psihopatie sau sociopatie. Asta înseamnă că vor pierde parţial său complet abilitatea de a simţi empatia şi compasiunea. Acest lucru poate rezulta din experienţele personale de abuz şi trauma. Iar efectele pot fi transmise mai departe din generaţie în generaţie, inclusiv familiei, comunităţilor şi întregii culturi.

Guvernul tratează oamenii ca pe niste-platitori de taxe. Economia tratează oamenii ca pe

niste-consumatori. Sistemul militar antrenează tinerii pentru a avea compasiune pentru camarazii lor cât şi pentru cei din ţara lor, dar nici măcar un pic de compasiune pentru oponenţi sau inamici, care par a fi perfecţi pentru a fi ucişi, aceştia fiind consideraţi ne-oameni…

Corporaţiile sunt maşinării de făcut bani, care au statutul legal al persoanei, dar pot să se comporte ca psihopaţii, învingând şi evitând din interior empatia naturală a oamenilor lor.

Părem orbi, fără minte, într-o lume fără inimă şi care pare că a inebunit.

Propuneri pentru un Nou Viitor

Dacă ar fi doar un singur lucru pe care să îl rezolvăm în această lume plină de probleme, acesta ar fi compasiunea. Satisfacţia adâncă pe care o obţinem în viaţă vine din abilitatea noastră de a iubi şi grijă pentru cel de lângă noi. Acest lucru este adevărat la un anumit nivel personal şi, cred că este adevărat şi la nivel global.

Cred, ca toate problemele lumii vor fi rezolvate atunci când prioritatea noastră, principalul nostru ghid real, va fi rezolvat, iar acesta este compasiunea. Când compasiunea va predomina în lume, nu vom mai avea nevoie să fim motivaţi de competiţii, achiziţii, frici şi furie. Putem fi motivaţi instant de iubire, gratitudine, bucurie şi inspiraţie. Hai să examinăm cum putem crea acest nou viitor.

În primul rând, aş vrea să văd cunoştinţele, experienţa şi practică AC2 răspândită departe, în toate colţurile planetei, acoperind persoane de orice nivel şi orice categorie socială şi din orice ţară. Aceste minunate capacităţi şi realităţi sunt construite în fiecare dintre noi; ele sunt scânteia noastră, şi este timpul ca oricine să realizeze asta.

Cercetările psihologilor arata ca antrenamentele în care meditezi asupra compasiunii reduc drastic comportametele sociopatice şi îmbunătăţesc sănătatea la oamenii stresati-care au crescut în casele de copii,

prizonieri, studenţi, etc. Doar

experienţa meditaţiei schimba psihologia oamenilor, comportamentul lor, şi relaţiile cu oamenii din jur. Avem nevoie de ea mai mult.

Dar mi se pare că AC2 aduce compasiunea la un cu totul alt nivel, la un nivel fără precedent. În afară de a aduce experinta compasiunii, AC2 activează oamenii de a direcţiona şi folosi compasiunea lor, pentru A FACE lucruri, lucruri uimitoare, într-un singur moment şi peste limita spaţiului şi timpului.

Atunci când indivizi din întreaga lume descoperă pentru ei înşişi ca ei sunt mult mai mult decât o rotiţă în marea maşina a economiei, mai mult decât simpli plătitori de taxe, consumatori, şi doar cei care votează, când ei vor descoperi că au acces personal şi direct la energia inimii şi la inteligenţa inimii, că iubirea lor şi compasiunea poate fi direcţionată, măsurabila, cu rezultate pozitive imediate în lume, iar când ei vor

descoperi că fiecare persoană poate fi uşor şi rapid un Nou Om, atunci totul se va schimba.

Totul va trebui să se schimbe. Ipotezele de bază din afaceri, finanţe, guvern, ştiinţa şi tehnologie vor trebui să se schimbe. Nereuşitele şi decepţiile indiviziilor, instituţiilor şi societatea psihopaţilor şi sociopaţilor vor deveni dureros de evidente pentru toată lumea, şi nu vor mai fi considerate acceptabile şi inevitabile. Şi dorinţa şi necesitatea de a face compasiunea, nucleul care ghidează şi domina viaţa pe toate nivelele, va deveni clară. Discutăm despre o nouă definiţie a umanităţii, un nou concept şi o nouă percepere a naturii umane, a ceea ce înseamnă să fii uman. Un Nou

Om.

Oamenii nu vor mai fi nevoiţi să trăiască cu restricţiile şi limitările unor psihopaţi şi sociopaţi şi instituţiile lor. Oamenii din orice colţ al planetei vor învăţa să recunoască şi să reziste semnalelor

psihopaţilor şi sociopaţilor. Instituţiile, companiile şi societăţile se vor schimba şi vor deveni sisteme bazate pe compasiune, nu doar în aparenţă, aşa cum multe sunt la ora actuală.

Cu siguranţă vom dezvolta noi aplicaţii şi metode pentru a recunoaşte şi reversa sociopatia. Meditaţia compasiunii este un start foarte bun pentru mulţi. Dar meditaţia e posibil să nu funcţioneze pentru oricine. Mă gândesc că oricine din Univers se poate antrena cu AC2 şi practică la orice vârstă, ceea ce va ajuta la prevenirea şi dizolvarea sociopatiei. În Lumea Noua unde compasiunea e ceva normal, sociopatia va fi extrem de vizibilă şi imediat redresata. De asemenea, metodele de sănătate bazate pe emoţii, cum este Sănătatea Autocreata (o altă metodă pe care eu am dezvoltat-o şi predat-o studenţilor mei şi, de altfel, subiectul viitoarei mele cărţi), poate ajuta la vindecarea şi eradicarea sociopatiei într-o manieră dramatică.

Dar ce facem cu psihopaţii aceia care s-au născut

fără compasiune? Sunt ei cu adevărat incurabili? Dacă este aşa, poate măcar îi putem recunoaşte şi să le oferim compasiunea noastră, pentru a le scădea puterea de a face rău în societate. Prevăd un detector neuronal şi un test psihologic pentru psihopaţi, care ar putea fi dezvoltat şi utilizat pe scară largă ca o rutină, unealta ce va ajuta la detectarea psihopaţilor în sistemul nostru educaţional şi vocaţional. Sau există vreo formă prin care putem folosi energia inimii şi alte modalităţi de vindecare pentru a transforma psihopaţii în persoane capabile să simtă compasiunea? Oricare ar fi calea, noi avem nevoie, de a ne asigura că psihopaţii nu mai candidează şi corup aşa mult lumea şi, ca să ne asigurăm,

că doar persoanele care simt cu adevărat compasiunea, cu inimile trezite, pot candida pe poziţii puternice şi influenţabile.

Dacă putem folosi energia inimii pentru a-i ajuta

trezind compasiunea chiar şi în cele mai dificile persoane sociopate şi psihopate şi, a transforma organizaţiile la toate nivelele, care să fie bazate pe adevărata compasiune, atunci totul se va transforma în lume.

Cum vom fi capabili să integrăm rapid această nouă realitate a compasiunii, această nouă realitate a energiei inimii pe care ne concentrăm şi pe care o folosim, în orice aspect şi colţ al societăţii? Cum putem prolifera aceste cunoştinţe şi felul de a fi la oricine din orice colţ al lumii? Şi cum putem să o facem repede, sau cel puţin destul de repede? Cred că cel mai bun punct din care putem începe sta în modalităţile educaţionale pe care le putem oferi copiilor.

Vom începe un nou sistem de educare al copiilor noştri, care să fie bazat pe creativitate, bucurie şi rezolvarea problemelor. Copiii vor descoperi cât de distractiv este să înveţi, când ei sunt motivaţi să rezolve şi să descopere o arie mare a problemelor reale din

lume. Dacă colaborăm cu pasiunea lor, copiii vor învăţa în timp toate subiectele importante ale programelor lor de studii. Mai degrabă, decât să forţăm copiii să înveţe ceea ce noi nu vrem să ştim, mai bine avem încredere în curiozitatea lor naturală şi entuziasmul lor pentru a-şi alege programa de studii după propriul interes. Profesorii pot fi evaluaţi prin cât de motivaţi şi pasionaţi devin studenţii la clasele lor. Oferindu-le mediul corect, copiii vor descoperi că a învăţa, este extrem de distractiv. Iar această atitudine poate dura o viaţă întreagă.

Pentru adulţii, mai tineri sau mai în vârstă, hai să creăm o universitate complet nouă cu un sistem la fel în lume, să îşi poată permite oricine, să fie bazat pe creativitate şi rezolvarea problemelor. Aş vrea să văd campusuri noi de miliarde de dolari peste tot în lume, atrăgând cei mai deştepţi şi pasionaţi oameni. Principalul obiectiv al acestor universităţi să fie învăţarea compasiunii şi a speranţei, şi căutarea noilor

drumuri care să deseneze societatea, cu soluţii reale pentru oameni şi problemele naturii.

Toate soluţiile posibile să fie deschise spre explorare, chiar dacă să va întâmpla să nu se încadreze în tradiţionala ştiinţă sau tehnologie. Aici, în aceste universităţi, vor fi locuri în care poţi explora liber misterele forţei vii a energiei. În opinia mea, studiile empirice a energiei fortei-vietii vor transforma modul nostru de înţelegere a fizicii, chimiei, biologiei, mediciniei şi chiar a identităţii umane. Aceasta poate deschide uşa pentru o gamă largă de soluţii pe care nici nu ni le-am imaginat vreodată.

Mi-ar place să numesc această formă de viaţă „Universităţile Forţa – Vietii-Institutii de învăţământ superior." Ele se vor alimenta mereu între departamente şi campusuri. Mandatul de profesor va fi bazat pe nivelul inspiraţiei studenţilor lor. Oamenii vor fi recompensaţi pentru descoperirile lor, dar acest lucru nu va fi primul lor obiectiv sau prima directivă. În

universităţile din zilele noastre, studenţii idealişti sunt învăţaţi să fie lacomi, să creeze şi să muncească prin structuri corporatiste psihopate pentru a reuşi să aducă la lumina descoperirile lor. Dar când va exista regulă compasiunii, ajutând alte persoane şi ajutând sistemul într-o formă naturală, vor fi recompense imense pentru orice persoană individuală.

Aceste universităţi vor avea câteva dintre graniţele tradiţionale dintre departamente şi disciplina. Studenţii, facultatea şi angajaţii lor vor fi încurajaţi şi sprijiniţi pentru a extinde constant cunoştinţele şi interesele lor, urmând curiozitatea lor, compasiunea, ideile şi căile pozitive, oriunde ar duce acestea. Soluţiile problemelor sinergice pe plan local şi global, soluţiile armonioase care au multe aspecte şi dimensiuni, vor evolua şi se vor maturiza natural într-un astfel de mediu. Eliminând complexitatea, va apărea simplitatea – o nouă formă a lumii care funcţionează, o Noua Lume bazată pe iubire

şi compasiune.

Iar în locul universităţilor de azi, vor apărea Universităţile Fortei-Vietiişi finanţate – pentru a cataliza, implementa şi gestiona multele soluţii inovatoare, la toate nivelele din toate colţurile lumii. Ca parte a evoluţiei acestei lumi, economia se va modifica într-un sistem plin de compasiue, profiturile de la aceste proiecte vor ajuta la susţinerea universităţilor, iar acestea vor oferi educaţia gratuită studenţilor, care merită, din întreaga lume. Atmosfera fericită şi eficacitatea acestor universităţi, la fel ca de altfel şi bucuria nemăsurată, compasiunea, se vor întoarce către oamenii care le-au desenat, care au lucrat un program întreg sau doar jumătate de normă, şi care vor crea un mediu care oferă oportunităţi de neegalat pentru persoanele în creştere şi îndeplinirea lor pentru binele lumii.

Astăzi avem o lume gestionată în spatele uşilor închise publicului, oamenilor privaţi şi organizaţiilor

care sunt recompensate pentru cruzimea lor, ei ţin secrete informaţii viabile şi resurse, în banala lor idioţenie ucigătoare. Dar împrăştiind compasiunea şi amplificând aceste Universităţi a Fortei-Vietii, noi putem evolua mult în lume acolo unde sunt oameni talentaţi, aceia care simt cu adevărat compasiunea, inteligenta inimii şi cu intuiţii clare, aceştia împreună cu ideile şi tehnologia catalizatoare a universităţilor, vor face că totul să funcţioneze oriunde în lume, vor fi cu uşile deschise, transparente şi într-o formă cooperantă.

Bucuria de a trăi într-o lume mai bună va face diferenţa, aceasta fiind motivaţia fiecărei persoane de pe planetă. Cu ordonarea priorităţilor, putem învăţa să vindecăm, să transformăm şi, să ne îndreptăm către un viitor stabil unde putem cu adevărat prospera.

Cred că putem fi mereu copleşiţi de frumuseţea, generozitatea şi creativitatea naturii, a Universului şi, a spiritului omului. Hai să facem lumea să arate aşa.

Capitolul 25 Gândurile mele de final pentru această carte

Acum, ştii ceea ce ştiu şi eu.

Acum poţi opera cu un nivel de libertate care provoacă identitatea ta interioară, acea identitate a unei fiinţe limitate cât şi felul tău mecanicist şi materialist de a fi.

Poţi trimite energia inimii către orice loc, către orice perioadă de timp, pentru orice scop, către orice grup, către orice altă persoană, către orice concepţie ori reprezentare. Suntem fiinţe conectate la Univers prin iubirea noastră, intenţia noastră şi visele noastre. Suntem parte dintr-un mare mister.

Suntem la stadiul incipient de trezire în masă şi, de a deveni adulţi spirituali şi protectorii lumii noastre şi a celor din jur.

Iubirea ta are o valoare mult mai mare decât crezi şi, este mult mai preţioasă decât poţi şti.

Avem o abilitate extraordinară de a fi plini de

compasiune şi de a crea o lume nouă.

Imaginează-ţi asta! Cu toată dragostea, Richard Gordon!

Resurse Atingerea Cuantică

Bine ai venit în comunitatea Atingerea Cuantică! Acum, că ai învăţat tehnicile Atingerii Cuantice 2.0, există multe alte resurse Atingerea Cuantică valabile pentru tine pentru consolidarea competentelor tale, cât şi pentru a întâlni alte personae minunate care învaţă sau practică aceste tehnici. Portalul către toate aceste resurse este pe adresa de internet, QuantumTouch.com. Noi am creat o pagină deAC2 doar pentru tine. Noi toţi facem istorie şi, împreună noi vom schimba lumea.

Richard, Chris şi Vickie

Adresa de internet – Găsirea unui instructor sau practician, informaţii, evenimente, cursuri, produse şi comunitatea QuantumTouch.com

Cărţi:

Atingerea Cuantică: Puterea de a vindeca

Atingerea Cuantică: Puterea de a vindeca (versiunea Kindle)

Mâinile tale Vindeca: Experienta Polarităţilor

Atingerea Cuantică: Supraîncărcarea

Atingerea Cuantică: Transformarea Esenţei

Cursuri Online:

Baza Atingerii Cuantice 1.0 Curs Online Cum să vezi şi să percepi Energia

Cursuri:

Atingerea Cuantică 1.0 Atingerea Cuantică 2.0 Sănătatea Autocreata Cum să vezi şi să percepi Energia

Certificări:

Certificat practician Atingerea Cuantică Certificat Instructor Atingerea Cuantică

Cd-uri şi DVD-uri

(Cursuri video Atingerea Cuantică) Nivelul 1 DVD Supraîncărcarea DVD

Transformarea Esenţei 1: Topirea & Destrămarea

DVD Transformarea Esenţei 2: Descoperirea drumului către ea DVD Meditaţia celor 12 culori – Pachet cd-uri Cum să vezi şi să percepi Energia DVD

Esenţa Qi Gong DVD

Energia, un accesoriu prin Fitness DVD

Grupuri:

Blog Atingerea Cuantică blog. quantumtouch.com

Bord de Mesaje Atingerea Cuantică quantumtouch. groupee. net/eve

Grup Facebook Atingerea Cuantică facebook.com/groups/64504753104

Grup Facebook Sănătatea Autocreata facebook.com/groups/274011329386958 Pagina fanilor Facebook Atingerea Cuantică facebook.com/quantumtouch Pagina Twitter Atingerea Cuantică twitter.com/quantumtouch Canal YouTube Atingerea Cuantică youtobe.com/QuantumTouch Pagina Pinterest Atingerea Cuantică

pinterest.com/quantumtouch/

Postfață

Chris Duffield, Doctor în Fizică

De ce există pe lume un om de ştiinţă şi inventator ca mine, implicat în Atingerea Cuantică până în acel punct încât să devin co-autorul acestei cărţi? Mi-am pus această întrebare luni la rând. Iar răspunsul mi-a parvenit aşa: Fac acest lucru *pentru că* sunt un om de ştiinţă şi inventator şi, pentru că recunosc aceste aplicaţii ca fiind o nouă frontieră. În opinia mea, Atingerea Cuantică 2.0, este o cale nouă pentru umanitate şi, ar putea fi catalizatorul pentru cele mai mari şi importante schimbări în ştiinţă, tehnologie şi societate pe Pământ din timpul vieţii noastre, sau poate din toate timpurile.

Mi-ar place să îmi imaginez că am trăit în Italia în anii 1600, că sunt prietenul lui Galileo şi, că accept invitaţia lui de a privi prin telescopul lui. Acolo aş

vedea Luni orbitând în jurul lui Jupiter, munţii de pe Lună şi, alte asemenea lucruri uimitoare care sunt cu mult în afară paradigmelor acelor zile. Aceste observaţii eretice puteau rapid cauza scanadaluri în sânul puterii şi, să stârnească mânia inchiziţiei. Probabil că aş fi şocat de ceea ce văd prin telescop şi, nu aş crede ceea ce tocmai am văzut cu ochii mei. Dar prin natura mea, aş începe să fiu intrigat şi, m-aş întoarce să mai privesc o dată prin telescop şi, din nou şi din nou, până când în final voi accepta, voi primi şi adoptă nouă realitate.

În loc de atunci, trăiesc acum, sunt prieten cu Richard Gordon şi, am privit în ultimi 15 ani în lumea lui şi, am păşit precaut în ea, mai mult şi mai mult. Am fost şocat când Richard mi-a arătat cum putea profund şi fiabil vindeca doar cu o atingere (Atingerea Cuantică 1.0). Am fost şocat şi a doua oară când am văzut că poate preda aceste competenţe şi altora. Şi, am fost şocat şi a treia oară când eu am învăţat aceste competenţe şi, au funcţionat de fiecare dată când am

încercat, chiar şi când nu credeam că vor funcţiona.

Când Richard a venit cu aplicaţiile fără atingere, aplicaţii pe care le numim acum Atingerea Cuantică 2.0 (AC2), am fost din nou sceptic şi, a trebuit să trec din nou prin aceiaşi trei paşi ca şi mai înainte. Abia începusem să mă obişnuiesc să folosesc vindecarea prin atingere. Dar vindecare *fără* atingere părea mult prea mult pentru mine pentru a crede. Am crezut că Richard s-ar prosti singur. La început am fost şocat să îl văd cum ajusta postura oamenilor în câteva secunde şi cum îi eliberă de dureri în câteva minute, fără a-i atinge. L-am privit cum făcea acest lucru în cafenele, în holurile hotelului într-un mod discret şi, de pe scenă în faţa unei cohorte de sceptici, în timp ce el arata entuziasm şi o încredere de nezdruncinat. Mai târziu am fost şocat să aud că el poate învăţa alte persoane să aplice tehnicile din AC2, la oricine şi, a funcţionat pentru toţi. Iar în final, am fost şocat, am mers la cursul lui de AC2, unde am învăţat chiar eu tehnicile şi, le-am văzut cum

funcţionează pentru oamenii din jurul meu şi pentru mine, în faţa propriilor mei ochi.

Că experienţa, şocul meu a fost să văd că AC2 funcţionează şi că a evoluat în ceva surprinzător şi extraordinar. Ca om de ştiinţă sunt încântat de noile posibilităţi de cercetare şi perspectivele ştiinţifice revoluţionare, care sunt deschise de AC2. Iar ca inventator, mă amuz gândindu-mă că pot încerca noi aplicaţii AC2 ce reflectă o implicaţie profundă pentru tehnologie şi societate. Acestea sunt zilele de început ale

AC2. Dacă AC2 ar fi fost electricitatea, noi am fi fost abia la începuturile descoperirii ei, cu bateria Volta, picioarele de broască Galvani şi zmeul lui Benjamin Franklin.

Richard m-a informat de AC2 în primele zile ale descoperirii şi de rezultatele ei şi, am început să trag o paralelă între zilele de început ale unei alte

revoluţionare idei care s-a petrecut în tinereţea mea: revoluţia calculatoarelor. Am locuit în Silicon Valley pentru 14 ani, unde am fost norocos să întâlnesc mulţi pionieri ai acestei revoluţii. Explorările lui Richard îmi amintesc de zilele de început ale intreprinderior high-tech, cum sunt cea a lui Steve Jobs, Steve Wozniak şi prietenul meu Daniel Kottke construind Apple 1 în casa părinţilor lui Jobs. Sau când Bill Hewlett şi Dave Packard au înfiinţat HP într-un garaj din afara oraşului Palo Alto. Sau când Serghei Brin şi Larry Page au construit primul lor server Google din blocuri Lego, ca absolvenţi la Stanford.

Iar dorinţa sinceră a lui Richard de a împărtăşi descoperirile lui oricărei persoane din lume, să invite pe oricine să participle la aplicaţiile lui şi, să îi ajute să evolueze, mi-a amintit de generozitatea şi libertatea mişcării Open Source, din CraigsList, fondatorul Craig Newmark revoluţionară publicitate personală şi, de Linus Torvalds dezvoltând sistemul de operare Linux.

Deci, a fost foarte normal pentru mine să recunosc analogia dintre AC2 şi noile sisteme de operare pe calculator cu aplicaţiile lor. Sunt atât de încântat că Richard accepta analogia mea şi, că a încorporat-o în modul lui de predare cât şi în această carte. AC2 creşte ca ciuperca încă de la începuturi, la fel cum a fost cu revoluţia calculatoarelor şi efectul ei în ştiinţă, tehnologie şi civilizaţie şi, e posibil să rivalizeze în curând şi să întreacă pe aceea a calculatoarelor.

Pionierii care au revoluţionat era calculatoarelor au adus umanităţii noi şi interesante posibilităţi care erau de neimaginat. Aceste posibilităţi au proliferat şi evoluat exponenţial, iar acum sunt valabile în peste trei sferturi de populaţie în lumea întreagă. Aceste capabilităţi au fost şi vor fi încorporate în lucruri-calculatoare, soft-uri, servere, reţele, nanoboţi. Nu contează cât de mult vor creşte şi vor evolua, nu contează cât de inteligente vor deveni şi, nu contează cât de aproape vor fi integrate în vieţile şi corpurile noastre,

chiar şi în creierul şi în celulele noastre, decât dacă vor fi capabile să simtă puterea iubirii, dar până atunci, ele vor fi doar lucruri. Un robot uman este doar o transformare a unui om normal cu augmentaţie *exterioară.*

În AC2, Richard Gordon aduce umanităţii, noi posibilităţi care erau inimaginabile. Acestea abia încep să se prolifereze şi să evoluaeze exponenţial. Dar diferenţa pe care AC2 o aduce, este întruchipată în noi înşine. Noi toţi avem deja aceste capabilităţi în interiorul nostru. Ele au fost necunoscute nouă până acum că făcând parte din noi, parte din conştiinţa noastră, parte din modul în care corpul nostru funcţionează, o prelungire a fiinţei noastre şi a iubirii. Iar pentru a recunoaşte aceste capabilităţi şi pentru a le explora universul vast de aplicaţii posibile noi, de fapt, mărim definiţia a ceea ce suntem şi ce putem, într-o formă în care mecanică calculatoarelor nu se va potrivi niciodată. Ca oameni cu augmentaţie internă, putem

evita şi transmuta coşmarurile pe care augmentaţia externă le-ar aduce neatenuate. Ca om nou, întărit cu dragoste virtuală şi compasiune, noi putem crea şi dezvolta o lume nouă mai bună.

Dacă corpurile noastre sunt asemănătoare maşinilor, iar noi suntem şoferii, atunci, Richard, ne arată un ecran nefolosit din panoul instrumentelor noastre, panou pe care l-am ignorat sau căruia nu i-am dat importanţă.

El s-a jucat cu acest panou şi a explorat puterea lui. El ne arată nouă cum să aprindem acest tablou şi cum să facem câteva lucruri cu el. Poate vindeca, funcţionează peste limita timpului şi spaţiului şi, ne ghidează pe noi în condiţii de siguranţă şi fără probleme pe acest drum şi ne arată dimensiunea lui pe care nu ne-am imaginat-o niciodată. Noi abia am descoperit câteva aptitudini. Iar cel mai important este că, rulează iubirea noastră.

Am fost studentul lui Prem Rawat (wopg. org) pentru mai mulţi ani, iar el mi-a arătat cum să folosesc iubirea din inima mea pentru a experimenta pacea interioară şi a mă bucura de ea. Vă puteţi imagina surpriza mea când Richard Gordon mi-a arătat cum să folosesc iubirea din inima mea ca pe o forţă, pentru a face lucruri practice în lumea mea exterioară. Aceste aplicaţii sunt noi pentru umanitate. Iar eu am descoperit că pacea noastră exterioară şi ceea ce facem cu iubirea noastră în exterior merg foarte bine împreună.

AC2 a adus evidente puternice care sprijină teoria pe care eu am propus-o în 1995: Că, corpurile noastre şi Universul sunt inteligente şi conştiente, dacă noi le tratăm în felul acesta. Şi ele sunt conectate şi animate de o inteligenţă şi iubitoare infrastructura seculară care aminteşte de internet, doar că este mult mai avansată şi puternică. Vizionarii tehnologiei au pierdut în general indiciul, în care corpurile noastre, natura şi Universul deja se mişcă într-o fuziune incredibil de sofisticată pe

care invenţiile noastre nu pot decât să o imite dar să nu se potrivească de fel. De ce încercam să reinventam ceva ce avem deja?

Am fost pregătit să apreciez munca lui Richard Gordon la AC2 de zeci de ani de explorări în metafizică, filosofie, experienţe mistice şi ştiinţa peste graniţă general acceptată. Mi-am început călătoria ca bursier prezidenţial al unei Şcoli, la vârsta de 17 ani, acceptând complet paradigma dominantă. Dar, cu cât descopeream mai multe anomalii şi întâlneam mai mulţi exploratori, m-am îndreptat către cai pe care nu mi le-am imaginat vreodată. Am întâlnit oameni care făceau cercetări psi sau dezvoltatori de tehnologie aflaţi în spatele cortinei negre a secretelor guvernamentale. Am întâlnit de asemenea şi cercetători civili interesaţi de efectele psi în om şi natura. Şi am lucrat la un laborator ştiinţific în care explorăm conştiinţă, ca Rollin McCraty de la HeartMath, William A. Tiller de la Stanford, şi Stuart Hameroff de la Univerzitatea din Arizona.

Anumite cercetări în aceste domenii au fost chiar promiţătoare. Dar în lumea aptitudinilor umane necunoscute înainte, AC2 a lui Richard Gordon, cu vigoarea şi încrederea nemaiîntâlnită a efectelor sale şi, cu uşurinţă fără precedent cu care oricine o poate învăţa, a schimbat jocul. Richard a câştigat premiul cel mare cu AC2. Din tot ceea ce am văzut, auzit şi experimentat, AC2 demonstrează irefutabil oricărei persoane care încearcă, chiar şi mie, ca paradigmele actuale din ştiinţa şi societate sunt incomplete şi împovărate cu prea multă ficţiune. Aceasta este o descoperire revoluţionară, care va lumina lumea noastră.

Am început să-l cunosc pe Richard cu 15 ani în urmă şi, pot să spun că a fost o adevărată bucurie. Am început să-l apreciez ca fiind născut natural ca om de ştiinţă empiric, tehnolog, şi explorator – tot timpul căutând noi metode de vindecare a oamenilor, tot timpul predând într-o formă simplista şi, tot timpul considerând

a fi normală implicarea lui profundă în munca sa şi în viitorul umanităţii. Am început să apreciez şi natura practică a lui Richard, cât şi descoperirile lui cu organizarea Atingerii Cuantice, modul în care întruchipează descoperirile lui în lumea înconjurătoare. Şi uite aşa, s-a întâmplat să accept invitaţia lui cu un mare respect şi gratitudine de a lucra împreună la această carte. A fost un imens privilegiu şi ne-am distrat copios. Iar rezultatul este frumos şi puternic.

Îi mulţumesc de asemenea şi colegei noastre Vickie Wickhorst pentru contribuţia ei valoroasă şi pentru că ne-a ajutat să păstram acest proiect la foc continuu. Şi mai aduc sincere mulţumiri prietenei mele Margot Beenston şi părinţilor mei Richard şi Mary Roşe Duffield pentru sprijinul lor călduros pe perioada scrierii acestei cărţi.

Scepticismul meu s-a luptat şi a pierdut bătălia împotriva realităţii Atingerii Cuantice de ani de zile, iar bătălia e aproape terminată. Sper că evoluţia mea

personală de la scepticism la entuziasm să ajute şi alţi sceptici să ni se alăture în călătoria noastră. Apoi, vei putea experimenta de unul singur despre ce tocmai am vorbit. Imensă semnificaţie a AC2 nu poate fi supraevaluată. Aduce o nouă speranţă, şi deja transforma lumea.

Vickie Wickhorst, Doctor în Fizică

M-am bucurat enorm să pot lucra la această carte. Am avut timp să stau alături de mentorul meu Richard, şi având dialoguri fascinante cu Chris, doi oameni cu minţi de briliant. Dar cel mai important, m-am angajat într-o discuţie psihologică cu fiica mea Kelsey, partenerul meu în Atingerea Cuantică. Ca adult tânăr, ea avea intuiţii care mă uimeau constant.

Când oamenii mă întreabă de ce am devenit interesată de Atingerea Cuantică, zâmbesc şi le spun că mi-am dat dizertaţia pe cercetarea interferentelor dintre ştiinţă şi filosofie. Ceea ce am descoperit a făcut să-mi explodeze mintea şi, nu am mai recuperat-o de atunci!

După ce am examinat 6000 de ani de istorie a ştiinţei şi filosofiei, am descoperit că există o gamă largă de cercetări pe tema sistemului energetic subtil, cele mai multe dintre acestea retrogradate din tărâmul metafizicii şi introduse în tărâmul ştiinţific din zilele noastre. Am devenit fascinată de cercetările mele. După ce mi-am terminat doctoratul în 2005, m-am decis să sap mai adunc în ele. În acest sens, am realizat că paradigma ştiinţei noastre actuale este concentrată pe a domina natură, decât în a coopera cu ea. Şi m-am convins că natura este cu mult mai puternică decât orice omul a construit pentru a o îmblânzi.

Puterea imensă a naturii, puterea iubirii, este cu noi, în fiecare din noi. Secretul se afla în a descoperi cum să ajungeţi la ea. Pe perioada cercetărilor mele, am studiat o duzină de modalităţi. Mai trebuie încă să găsesc una la fel de uşor de accesat sau la fel de puternică ca Atingerea Cuantică. Baza Atingerii Cuantice îţi deschide calea către

puterea din fiinţa ta. Iar acum, Atingerea Cuantică 2.0 (AC2) merge mult mai departe. În AC2, Richard Gordon a redescoperit şi construit un mod accesibil pentru fiecare în baza sistemului de operare, care construieşte şi menţine realitatea noastră fizică. Pentru aceia care sunt dispuşi doar *să facă* şi *să fie*, această carte îi va învăţa cum să acceseze şi să lucreze cu acest nou sistem de operare, Noul Om.

Dacă, aşa cum am făcut şi eu, ai nevoie de a săpa mai adânc în analele ştiinţei, te încurajez să îţi suspendezi modul de a judeca, stai deschis către noi metode ştiinţifice şi testează ipotezele pe care AC2 ţi le oferă şi, accesează acest tip diferit de putere. Aminteşte-ţi, ca noi nu ştim cum traversează electricitatea prin cablurile electrice, noi suntem destul de fericiţi să folosim tehnologia. Deci, în timp ce noi nu putem explica ce este puterea de a iubi, noi putem chiar să fim fericiţi ca o putem folosi pentru a vindeca şi

transformă vieţi. Fii pregătit să fii surprins. Sentimentele de veneraţie şi de mirare te vor deschide către o nouă realitate în viaţa ta.

Biografia Autorilor

Richard Gordon, cu 37 de ani de experienţă în domeniul sănătăţii holistice, este considerat un vizionar şi pionier al vindecărilor energetice. Este autorul best-seller-lui *Atingerea Cuantică: Puterea de a vindeca*, publicată în 17 limbi, şi *Mâinile Tale Vindeca: Experienta Polarităţilor*, publicată în 10 limbi. Ca fondator al Organizaţiei Atingerea Cuantică, Richard a vorbit şi predat în lumea întreagă, la centre medicale, conferinţe şi colegii chiropractice şi, chiar la facultatea Heartwood Institute şi la Holistic Healt Institute. Dr. C. Norman Shealy (MD, PhD, preşedinte şi fondator al American Holistic Medical Association) a testat clinic şi aprobat Atingerea Cuantică, pe care a numit-o „prima tehnică care ne permite tuturor să devenim vindecători”.

La ora actuală Atingerea Cuantică a certificat practicieni în peste 50 de ţări şi, în toată lumea sunt certificaţi peste 300 de instructori. Ca un inovator, Richard explorează tot timpul noi căi de a face vindecarea mai simplă, mai puternică, accesibilă, durabilă, uşoară şi distractivă pentru persoane de orice vârstă. El considera această carte, Atingerea Cuantică 2.0: Noul Om, ca fiind cea mai importantă munca de până acum, pentru că prezintă descoperiri revoluţionare, nu doar ca putere, viteza şi vindecarea practică, dar şi pentru capacitatea oricărui individ de a spori şi transformă vieţile lor cât şi ale lumii întregi. Prin dezvăluirea naşterii sistemului de operare a Noului Om şi oferind tuturor acces uşor la aplicaţiile lui puternice, el redefineşte umanitatea şi deschide calea unei Noi Lumi. Richard creează arta digitală, joacă golf şi trăieşte alături de pisica lui Devi în Santa Monica, California.

Chris Duffield, Doctor în Fizică, este om de ştiinţă, inventator şi scriitor. Ca savant generalist, el se

numeşte „celula stem academică” şi „catalytic professor”. La fel ca un vizitator din viitor, el este atras de a ajuta la livrarea inovaţiilor majore, atât ale lui cât şi ale celorlalţi, cel mai adesea cu mulţi ani înainte că valoarea lor să fie recunoscută pe scară largă. Metoda inventată de el pentru a face tetrodes este acum folosită în sute de laboratoare neurostiintifice din toată lumea. Adresa lui de internet iptq.com a ajutat la salvarea din uitare a unei proceduri orfane medicale pentru cancer, chimioterapia fără efecte adverse, pe care şi el însuşi a cercetat-o în laboratoarele Şcolii de Medicină din Universitatea Stanford. La Stanford fiind pentru 12 ani inspector şcolar şi profesor asistent consultant, Chris a fost catalizatorul ideilor în tot campusul cât şi în jurul Silicon Valley. În 2001 el a vorbit ca un profet despre tehnologiile informaţionale virtuale ale viitorului Xerox PARC, incubatorul pentru multe tehnologii computerizate din zilele noastre. Cu With Rajiv Bhushan au co-inventat o nouă abordare farmaceutică

cu nenumărate aplicaţii medicale. A înfiinţat laboratoare pentru două Academii care apar în filmele *Ce este asta! Ştim noi?* William A. Tiller de la Stanford (materiale ştiinţifice) şi, Stuart Hameroff de la Universitatea din Arizona (Centru de studiu al conştiinţei). După ce a absolvit Colegiul Amherst în geologie, Chris şi-a dat doctoratul în terenul arid al tehnologiei la UA unde, în comitetul în care a fost inclus, au mai fost şi exploratorul polar Laurence M. Gould, paleontologul George G. Simpson şi, iniţiatorul ipotezei sfârşirii epocii glaciare Paul S. Martin. El a întâlnit mulţi premiaţi Nobel şi chiar a fost nominalizat pentru Premiul Nobel – a câştigat biochimista Kary Mullis. Scriind această carte alături de Richard Gordon, Chris considera că este una dintre contribuţiile lui cele mai

importante de până acum. Chris călătoreşte în lume de la casa lui de bază din Tucson, Arizona.

* Tedrodes, este un tip de electrod folosit în

neurostiinta pentru înregistrări electrofiziologice. În general, sunt folosiţi pentru a înregistra potenţialul extracelular nervos (ex. Creier).

Vickie Wickhorst, Doctor în Fizică, este autoare şi cercetătoare. Fundaţia ei academică este în educaţie şi leadership. Ariile ei de interes includ explorări şi explicări ale ştiinţei din spatele unor astfel de teme, că cel în care înveţi cum să foloseşti energia forta-vietii pentru a vindeca, energiile subtile, comunicările telepatice cu animalele şi medicină alternativă. Este autoarea mai multor cărţi şi articole. Vickie şi fiica ei Kelsey Wickhorst oferă la ora actuală cursuri de Atingere Cuantică, stimularea meridianelor şi, vindecare intuitivă în facilităţile educaţionale la Centrul Instruire Colorado Sage. Mama a doi copii adulţi, Vickie trăieşte în Conifer, Colorado, alături de soţul ei.

Dedicaţii

Dedic această carte trezirii la nouă realitate unde

vom realiza că iubirea noastră nu are numai valoare dar, este şi reală şi cu un impact direct în lume; o realitate unde compasiunea, generozitatea, empatia şi binele au o valoare mult mai mare decât carisma, ideologia sau achiziţiile. Iar în final, dedic această carte unei ştiinţe care are curajul să adopte misterele şi anomaliile, în timp ce noi continuăm să descoperim natura noastră adevărată, ca fiinţe umane trezite pe deplin.

Richard Gordon

Dedic această carte Universului magnific şi generos care ne-a dat viaţă, familie, prieteni, natură, frumuseţe, înţelegere, idei, descoperiri şi proiecte ca acesta; care s dezvăluie mult şi mult mai mult, prin creşterea nivelului nostru de confort; şi care ne susţine cu iubire, respiraţie cu respiraţie.

Chris Duffield, PhD

Dedic această carte oricărei persoane care caută un mod autentic de a fi şi un mod mai vesel de viaţă.

Atingerea Cuantică mi le-a oferit pe ambele.

Vickie Wickhorst, PhD